Through Knowledge towards Jannah

# Islamic Online Madrasah – IOM

## ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ

রিসার্চের বিষয়ঃ

# আত্মার ব্যাধি ও তার প্রতিকার


তত্ত্বাবধায়নেঃ

মুফতি: মুজিবুর রহমান

রিসার্চ ডিপার্টমেন্ট

ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা – আইওএম

জমা দিয়েছেনঃ

ইসরাত জাহান

রোলঃ 227020262


৩০ নভেম্বর,২০২৪ ইং

Through Knowledge towards Jannah

# Islamic Online Madrasah – IOM

## ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ

### রিসার্চের বিষয়ঃ

### আত্মার ব্যাধি ও তার প্রতিকার

এই রিপোর্ট টি ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসার ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজের একটি আনুসাঙ্গিক রিপোর্ট।


তত্ত্বাবধায়নেঃ

মুফতি: মুজিবুর রহমান

রিসার্চ ডিপার্টমেন্ট

ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা – আইওএম

জমা দিয়েছেনঃ

ইসরাত জাহান

রোলঃ 227020262

Through Knowledge towards Jannah

# Islamic Online Madrasah – IOM

## ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ

### **প্রত্যয়ন পত্র**

এই মর্মে প্রত্যয়ন করা যাচ্ছে যে, " আত্মার ব্যাধি ও তার প্রতিকার " বিষয়ক গবেষণাপত্র টি আমার তত্ত্বাবধানে ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ ডিপার্টমেন্ট থেকে ইসরাত জাহান, আইডিঃ 227020262 বিচক্ষনতার সাথে সম্পন্ন করেছেন।

(স্বাক্ষর)

তত্ত্বাবধায়নেঃ

মুফতি: মুজিবুর রহমান
রিসার্চ ডিপার্টমেন্ট
ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা – আইওএম

(স্বাক্ষর)

এক্সটারনালঃ

মাও: আরমান হোসাইন
কুরআন ট্রান্সলেশন ডিপার্টমেন্ট
ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা – আইওএম

# ঘোষণাপত্র

আমি নিম্নস্বাক্ষরকারী এ মর্মে ঘোষণা করছি যে, “ আত্মার ব্যাধি ও তার প্রতিকার ” শিরোনামে এই গবেষণাপত্র ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসার (Islamic Online Madrasah – IOM) ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ বিভাগের মুফতি: মুজিবুর রহমান উস্তাদের প্রত্যক্ষ তত্ত্বাবধানে ও নির্দেশনায় সম্পন্ন করেছি। অন্য কোন বিশ্ববিদ্যালয় বা প্রতিষ্ঠানে কোন প্রকার ডিগ্রি/ডিপ্লোমা অর্জনের জন্য বা প্রকাশের জন্য গবেষণাপত্র সম্পূর্ণ কিংবা এর অংশবিশেষ উপস্থাপন করা হয়নি।

আমি আরও ঘোষণা করছি যে, এই গবেষণা কর্মটি আমার নিজস্ব মৌলিক রচনা। আমার জানা মতে ইতিপূর্বে আর কোন ব্যক্তি এই শিরোনামে কোন গবেষণাপত্র রচনা করেননি।

(স্বাক্ষর)

তারিখঃ

৩০ নভেম্বর, ২০২৪ ইং

**ইসরাত জাহান**

আইডিঃ 227020262

ব্যাচেলর ইন দাওয়াহ এন্ড ইসলামিক স্টাডিজ।

ইসলামিক অনলাইন মাদ্রাসা।

# সূচিপত্র

**No table of contents entries found.**

- 

**ভুমিকা:**



**আত্মার ব্যাধিঃ**



**আত্মার শিফাঃ**

বিনয়

**আত্মা কি?**

আরবী روح ،قلب، نَفْسٌ শব্দ দ্বারা বাংলায় আত্মা বুঝানো হয়।

একে রুহ,ক্বলব বলা হয়।

মানুষ কেবল দেহসর্বস্ব জীব নয়। সুন্দর দৈহিক অবয়বের সাথে মহান আল্লাহ মানুষকে সুন্দর একটি ক্বলব বা অন্তর দিয়েছেন। যার মাধ্যমে মানুষ চিন্তা করে জীবনের ভাল-মন্দ বেছে নেয়। মানুষের অন্তরের চিন্তা-ভাবনার উপরই নির্ভর করে তার অন্যান্য অঙ্গের ভাল কাজ বা মন্দ কাজ সম্পাদন করা।

ক্বলব সম্পর্কে একটি হাদিস উল্লেখ করছিঃ

حَدَّثَنَا أَبُو نُعَيْمٍ، حَدَّثَنَا زَكَرِيَّاءُ، عَنْ عَامِرٍ، قَالَ سَمِعْتُ النُّعْمَانَ بْنَ بَشِيرٍ، يَقُولُ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم يَقُولُ " أَلاَ وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ. أَلاَ وَهِيَ الْقَلْبُ ".

অর্থঃ আবূ নু'আয়ম (রহঃ) ... নু'মান ইবনু বশীর (রাঃ) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেনঃ আমি রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম-কে বলতে শুনেছি যে,জেনে রাখ, "শরীরের মধ্যে একটি মাংসের টুকরা আছে, তা যখন ঠিক হয়ে যায়, গোটা শরীরই তখন ঠিক হয়ে যায়। আর তা যখন খারাপ হয়ে যায়, গোটা শরীরই তখন খারাপ হয়ে যায়। জেনে রাখ, সে মাংসের টুকরোটি হল কলব।"

একজন মানুষের দুনিয়াবী জীবনের কীর্তি ও সৌন্দর্য এবং পরকালীন জীবনের স্থায়ী সফলতা অর্জনের ক্ষেত্রে সবচেয়ে বড় ভূমিকা থাকে তার নফসের। নফসের শুদ্ধতা ও অশুদ্ধতা,

নির্মলতা ও কলুষতা এবং পবিত্রতা ও অপবিত্রতা— প্রতিনিয়তই প্রকাশ পেতে থাকে তার প্রতিটি পদক্ষেপে। জীবনের এ পদক্ষেপগুলোই মানুষকে দাঁড় করিয়ে দেয় হয়ত সফলতার উচ্চ শিখরে কিংবা ব্যর্থতার গভীর গিরিখাদে। তাই কুরআন মাজীদ খুব পরিষ্কার ভাষায় জানিয়ে দিয়েছে এ নিগূঢ় রহস্য। ইরশাদ করেছে—

قَدْ اَفْلَحَ مَنْ زَكّٰىهَا وَ قَدْ خَابَ مَنْ دَسّٰىهَا.

অবশ্যই সে সফল হয়েছে, যে নফসকে পরিশুদ্ধ করেছে। আর সে ব্যর্থ হয়েছে, যে তা বিনষ্ট করেছে। —সূরা শামস (৯১) : ৯-১০

আত্মা নিয়ে আলোচনা করতে ক্বলব, নফস শব্দগুলো বারবার চলে আসে।

বাহ্যিকভাবে ভিন্ন মনে হল প্রকৃতপক্ষে এর মাঝে তেমন কোন পার্থক্য নেই।

﴿يَٰٓأَيَّتُهَا ٱلنَّفۡسُ ٱلۡمُطۡمَئِنَّةُ٢٧﴾ [الفجر: ٢٧]

"হে প্রশান্ত আত্মা!"

[সূরা আল-ফাজর, আয়াত: ২৭]

এই আয়াতে আল্লাহ তায়ালা নফস শব্দটি দ্বারা 'আত্মা'কে নির্দেশ করেছেন।

يَوۡمَ تَأۡتِي كُلُّ نَفۡسٖ تُجَٰدِلُ عَن نَّفۡسِهَا١١١﴾ [النحل: ١١١]

"(স্মরণ কর সে দিনের কথা) যেদিন প্রত্যেক ব্যক্তি নিজের পক্ষে যুক্তি-তর্ক নিয়ে উপস্থিত হবে।" [সূরা আন-নাহল, আয়াত: ১১১]

এই আয়াতের শব্দ দ্বারা ব্যক্তির নিজেকে বোঝানো হয়েছে।

কুরআনে

কলব,নফস, আত্মা মূলত একে অপরের পরিপূরক।

**আত্মা কি রোগাক্রান্ত হয়?**

فِيْ قُلُوْبِهِمْ مَّرَضٌ ۙ فَزَادَهُمُ اللّٰهُ مَرَضًا ۚ وَلَهُمْ عَذَابٌ اَلِيْمٌ ۙ بِمَا كَانُوْا يَكْذِبُوْن

অর্থঃ তাদের অন্তরসমূহে রয়েছে ব্যাধি। সুতরাং আল্লাহ তাদের ব্যাধি বাড়িয়ে দিয়েছেন। আর তাদের জন্য রয়েছে যন্ত্রণাদায়ক আযাব। কারণ তারা মিথ্যা বলত।

সূরা বাকারাহ - ১০

তাদের অন্তরে ব্যাধি রয়েছে। অতঃপর আল্লাহ তাদের ব্যাধি বৃদ্ধি করেছেন ও তাদের জন্য রয়েছে কষ্টদায়ক শাস্তি, কারণ তারা মিথ্যাচারী।

'ব্যাধি' বলতে এখানে কুফরী ও নিফাক্বের ব্যাধিকে বুঝানো হয়েছে। এই ব্যাধি যদি সারানোর চিন্তা না করা হয়, তাহলে তা বাড়তে থাকে। অনুরূপ মিথ্যা বলা মুনাফিক্বদের একটি নিদর্শন; যা হতে দূরে থাকা অপরিহার্য।

لِّيَجْعَلَ مَا يُلْقِي الشَّيْطَانُ فِتْنَةً لِّلَّذِينَ فِي قُلُوبِهِم مَّرَضٌ وَالْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ ۗ وَإِنَّ الظَّالِمِينَ لَفِي شِقَاقٍ بَعِيدٍ

[الحج: 53 ]

এ কারণে যে, শয়তান যা মিশ্রণ করে, তিনি তা পরীক্ষাস্বরূপ করে দেন, তাদের জন্যে, যাদের অন্তরে রোগ আছে এবং যারা পাষাণহৃদয়। গোনাহগাররা দূরবর্তী বিরোধিতায় লিপ্ত আছে।

সূরা হাজ্জ:৫৩

শয়তান এ রকম আচরণ এই জন্য করে থাকে, যাতে মানুষকে পথভ্রষ্ট করতে পারে। আর শয়তানের জালে ঐ সমস্ত মানুষ ফেঁসে থাকে, যাদের অন্তরে আছে কুফরী ও মুনাফিকীর রোগ বা যাদের অন্তর অধিক পাপ করার ফলে পাথরের ন্যায় কঠিন হয়ে পড়ে। [ তাফসীরে আহসানুল বয়ান]

এ আয়াতে কুফরী ও মুনাফিকীকে অন্তরের রোগ বলা হয়েছে।

আল্লাহ তায়ালা কুরআনে অনেক বার অন্তরের রোগ কথাটি উল্লেখ করেছেন।

এ থেকে আমরা বুঝতে পারি অন্তরেরও রোগ রয়েছে।

যেসব উপকরণের আধিক্যে শরীর অসুস্থ হয় যেসব উপাদানের ক্রমাগত আধিক্য হলে অসুস্থতাও বাড়তে থাকে, এভাবেই রোগ বাড়তে বাড়তে একসময় মৃত্যুর কোলে ঢলে পড়তে হয়।

আবার উপযুক্ত সময়ে উপযুক্ত চিকিৎসা পেলে রোগ মুক্তির সম্ভব হয়।

অন্তরের ক্ষেত্রেও ঠিক তেমনি।

রোগাক্রান্ত অন্তরে কোনো অনুভূতি থাকেনা।তা মৃত হয়ে পড়ে।

কুরআনের ভাষায় অন্তরের রোগ হচ্ছে সংশয়,সন্দেহ, ও পর নারীর প্রতি আগ্রহ।
রোগাক্রান্ত অন্তরে শয়তান খুব সহজেই বাসা বাঁধতে পারে এবং ওয়াসওয়াসা দিতে পারে।।
রোগাক্রান্ত অন্তর খুব সহজেই শয়তানের ফাঁদে পড়ে যায়।
আল্লাহ তাআলা বলেছেন,

يٰنِسَآءَ النَّبِىِّ لَسۡتُنَّ كَاَحَدٍ مِّنَ النِّسَآءِ اِنِ اتَّقَيۡتُنَّ فَلَا تَخۡضَعۡنَ بِالۡقَوۡلِ فَيَطۡمَعَ الَّذِىۡ فِىۡ قَلۡبِهٖ مَرَضٌ وَّقُلۡنَ قَوۡلًا مَّعۡرُوۡفًا ۚ

অর্থঃ

"হে নবী পত্নীগণ! তোমরা সাধারণ নারীদের মত নও যদি তোমরা তাকওয়া অবলম্বন কর। সুতরাং তোমরা কোমল কণ্ঠে কথা বলো না, পাছে অন্তরে ব্যাধি আছে এমন ব্যক্তি লালায়িত হয়ে পড়ে। আর তোমরা বলো ন্যায়সঙ্গত কথা। "

সূরা আহযাব-৩২

এখানে পর নারীর প্রতি তাকানোর কথা বলা হয়েছে
অর্থাৎ এখানে অন্তরের ব্যাধি বলতে অন্তরের লালায়িত লালসার কথা বলা হয়েছে।
অর্থাৎ যার হৃদয়ে লালসা রয়েছে তাকেই শয়তান এই ব্যাপারে কুমন্ত্রণা দিতে পারে।

لِّيَجْعَلَ مَا يُلْقِي الشَّيْطَانُ فِتْنَةً لِّلَّذِينَ فِي قُلُوبِهِم مَّرَضٌ وَالْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ ۗ وَإِنَّ الظَّالِمِينَ لَفِي شِقَاقٍ بَعِيدٍ)
الحج: 53

এ কারণে যে, শয়তান যা মিশ্রণ করে, তিনি তা পরীক্ষাস্বরূপ করে দেন, তাদের জন্যে, যাদের অন্তরে রোগ আছে এবং যারা পাষাণহৃদয়। গোনাহগাররা দূরবর্তী বিরোধিতায় লিপ্ত আছে। সূরা হাজ্জ: 53

অর্থাৎ শয়তানের ফিতনাবাজি কে আল্লাহ তায়ালা মানুষের জন্য পরীক্ষা শুরু করে দিয়েছেন। দ্বিধাহীন খাটি ঈমানদার ব্যক্তিগণ এ থেকে আরও দৃঢ় প্রত্যয় লাভ করে এবং বুঝতে পারে এটা শয়তানেরই কার্যকলাপ।

আর অন্যদিকে যাদের হৃদয়ে সংশয় সন্দেহ রয়েছে তারা এতে করে আরও দ্বিধান্বিত হয়ে পড়ে এবং শয়তান তাদেরকে পথভ্রষ্ট করে ফেলে।

শায়খুল ইসলাম আল্লামা ইবনে তাইমিয়া (রহ.) বলেন, 'সমাজের অনেক মানুষই অপরাধ বলতে শুধু ব্যভিচার, চুরি ও অত্যাচারকে বোঝে এবং এসব কাজে লিপ্ত হওয়াকেই তার গুরুতর অপরাধ হিসেবে দেখে। অথচ পৃথিবীর বেশির ভাগ মানুষ এসব অপরাধে লিপ্ত নয়। সমাজের নিম্ন ও অশিক্ষিত শ্রেণির মানুষও চুরি ও ব্যভিচার থেকে বিরত থাকে। বেশির ভাগ মানুষ যে অপরাধে লিপ্ত তা হলো, আত্মার ব্যাধি বা অন্তরের পাপ।পৃথিবীতে বিশৃঙ্খলা সৃষ্টির পেছনে অন্তরের পাপগুলো যথা ঈমানহীনতা, অহংকার, হিংসা, প্রদর্শন, মোহ, দাম্ভিকতার মতো অপরাধই বেশি দায়ী।'

আল্লামা ইবনে কায়্যিম (রহ.) বলেন, 'অন্তরের হারাম কাজগুলো ব্যভিচার, মদপান বা এ জাতীয় নিষিদ্ধ কাজের চেয়ে বেশি হারাম। কেননা তাতে মানবাত্মা রোগগ্রস্ত হয়। আর অন্তরের রোগ শরীরের রোগের চেয়ে ক্ষতিকর।

**আত্মার শিফা কেন জরুরী?**

ব্যাধিগ্রস্থ হৃদয় কখনো মানুষকে সঠিক পথে পরিচালিত করতে পারেনা।প্রতিটা পদে সে বাধাপ্রাপ্ত হয় আর বিভিন্ন সংশয় সন্দেহে পতিত হয়।অসুস্থ হৃদয় মানুষকে  গন্তব্যে পৌঁছাতে দিকবিভ্রান্ত করে দেয়।গন্তব্যের পথে পাপাচারের চাকচিক্যকে মহায়িত করে তোলে আর মানুষকে ভুল পথে পরিচালিত করে।

ঈমানের ছায়া তল থেকে বের করে সংশয় সন্দেহের উন্মুক্ত প্রান্তরে নিয়ে আসে।এভাবে করে একসময় মানুষ ঈমানহারা হয়ে পড়ে।আখেরাতের সমস্ত পাথেয় হারিয়ে ফেলে। অবশেষে রিক্ত হস্তে আল্লাহ সুবহানাহুয়া তায়ালার সম্মুখীন হতে হয়।

ব্যাধিগ্রস্থ হৃদয় আল্লাহকে চিনতে পারেনা।পাপাচারে অভ্যস্ত হয়ে গেলে সে হৃদয় পাপ পূণ্যের ফারাক উপলব্ধি করে পড়তে পারে না।সে পাপ কাজকে স্বাভাবিকভাবে গ্রহণ করে।

আল্লাহ তায়ালা বলেছেন-

*কখনো নয়; বরং তাদের কৃতকর্মই তাদের হৃদয়ে জঙ ধরিয়েছে"। [সূরা আল-মুতাফফিফীনঃ ১৪]*

*হাদীসে এসেছে, মানুষ যখন কোন একটি গোনাহর কাজ করে, তখন তার অন্তরে একটি কালো দাগ পড়ে। সাদা কাপড়ে হঠাৎ কালো দাগ পড়ার পর যেমন তা খারাপ লাগে, তেমনি প্রথম অবস্থায় অন্তরে পাপের দাগও অস্বস্তির সৃষ্টি করে। এ অবস্থায় যদি সে ব্যক্তি তাওবা না করে, আরও পাপ করতে থাকে, তবে পর পর দাগ পড়তে পড়তে অন্তঃকরণ দাগে পরিপূর্ণ হয়ে যায়। এমতবস্থায় তার অন্তর থেকে ভাল-মন্দের পার্থক্য সম্পর্কিত অনুভূতি পর্যন্ত লুপ্ত হয়ে যায়। [তিরমিযি: ৩৩৩৪, ইবনে মাজাহঃ ৪২৪৪]*

*অন্য হাদীসে এসেছে, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, ফেতনা মনের ওপর বেড়াজালের কাজ করে। ফলে তা অন্তরকে ধাপে ধাপে বিন্দু বিন্দু কালো আস্তরে আবৃত করে দেয়। যে অন্তর ফেতনার প্রভাব অস্বীকার করে, তা অন্তরকে শুভ্র সমুজ্জ্বল করে দেয়। ফলে কোন দিনই ফেতনা তার ক্ষতি করতে পারে না। ও গ্রহণের সম্পূর্ণ অযোগ্য হয়ে পড়ে। [মুসলিম: ২৩১]*

ব্যাধিগ্রস্থ হৃদয় হেদায়েত থেকে দূরে সরে যায়। সংশয় সন্দেহ তার হৃদয়ে শিরক কুফর এর দরজা খুলে।ঈমানের মতো মূল্যবান হারিয়ে ফেলে।
তাই আমাদের সবার আগে অন্তরের রোগের শিফা জরুরী।

হাদীসে এসেছে, মানুষ যখন কোন একটি গোনাহর কাজ করে, তখন তার অন্তরে একটি কালো দাগ পড়ে। সাদা কাপড়ে হঠাৎ কালো দাগ পড়ার পর যেমন তা খারাপ লাগে, তেমনি প্রথম অবস্থায় অন্তরে পাপের দাগও অস্বস্তির সৃষ্টি করে। এ অবস্থায় যদি সে ব্যক্তি তাওবা না করে, আরও পাপ করতে থাকে, তবে পর পর দাগ পড়তে পড়তে অন্তঃকরণ দাগে পরিপূর্ণ হয়ে যায়। এমতবস্থায় তার অন্তর থেকে ভাল-মন্দের পার্থক্য সম্পর্কিত অনুভূতি পর্যন্ত লুপ্ত হয়ে যায়। [তিরমিযি: ৩৩৩৪, ইবনে মাজাহঃ ৪২৪৪]
অন্য হাদীসে এসেছে, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, ফেতনা মনের ওপর বেড়াজালের কাজ করে। ফলে তা অন্তরকে ধাপে ধাপে বিন্দু বিন্দু কালো আস্তরে আবৃত করে দেয়। যে অন্তর ফেতনার প্রভাব অস্বীকার করে, তা অন্তরকে শুভ্র সমুজ্জ্বল করে দেয়। ফলে কোন দিনই ফেতনা তার ক্ষতি করতে পারে না। ও গ্রহণের সম্পূর্ণ অযোগ্য হয়ে পড়ে। [মুসলিম: ২৩১]

ব্যাধি গ্রস্থ  হৃদয় ঈমানের স্বাদ উপলব্ধি করতে পারে না।সে প্রতিনিয়ত সংশয় সন্দেহে পতিত হয়। একসময় তার হৃদয়ে শির্ক কুফরের দরজা খোলে।এভাবে করে ঈমানের মতো গুরুত্বপূর্ণ সম্পদ সে হারিয়ে ফেলে।

তাই আমাদের সবার আগে অন্তরের রোগের চিকিৎসা  জরুরী।

অন্তরের শিফা রয়েছে পবিত্র আল-কুরআনে।

আল্লাহ তাআলা বলেছেন-

قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى أُولَٰئِكَ يُنَادَوْنَ مِن مَّكَانٍ بَعِيدٍ

"এদের বলো, এ কুরআন মুমিনদের জন্য হেদায়াত ও রোগ মুক্তি স্বরূপ। কিন্তু যারা ঈমান আনে না এটা তাদের জন্য পর্দা ও চোখের আবরণ। তাদের অবস্থা হচ্ছে এমন যেন দূর থেকে তাদেরকে ডাকা হচ্ছে" (সূরা হা-মীম সাজদা ৪১:৪৪)।

আল্লাহ তা'আলা বলেন,

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

"আমি এ কুরআনের অবতরণ প্রক্রিয়ায় এমন সব বিষয় অবতীর্ণ করছি যা মুমিনদের জন্য নিরাময় ও রহমত এবং যালেমদের জন্য ক্ষতি ছাড়া আর কিছুই বৃদ্ধি করে না"। (সূরা বনী ইসরাঈল ১৭:৮২)

এখানে من হরফে জারটি পূর্বোক্ত বিষয়ের পূর্ণ ব্বিরণের জন্য এসেছে; কিয়দাংশ বর্ণনার জন্য নয়।

আল্লাহ তা'আলা আরো বলেন,

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ

"হে লোকেরা! তোমাদের কাছে তোমাদের রবের পক্ষ থেকে নসীহত এসে গেছে। এটি এমন জিনিস যা অন্তরের রোগের নিরাময় এবং যে তা গ্রহণ করে নেয় তার জন্য পথনির্দেশনা ও রহমত" (সূরা ইউনূস ১০:৫৭

তাই কুরআনকে আত্মকরণের মাধ্যমে আমাদের হৃদয়কে আমরা সুস্থতার নিয়ামত আস্বাদন করাতে পারি।

আসুন এর পরবর্তীতে আমরা অন্তরের কতিপয় রোগ ও তার কিছু সমূহ সম্পর্কে জানার চেষ্টা করি ইনশাআল্লাহ।

**অন্তরের ব্যাধি সমূহঃ**

**সংশয়-সন্দেহ ও অবিশ্বাস**

ইমান হলো আল্লাহর প্রতি ও আল্লাহ কুরআনে যা কিছু বলেছেন সকল কিছুর প্রতি দ্বীধাহীন বিশ্বাস।আল্লাহর সমীপে নিজেকে সপে দেয়া,আত্মসমর্পণ করা।

এর বিপরীতেই রয়েছে অবিশ্বাস বা কুফরী।সংশয় সন্দেহের পরবর্তী ধাপ হলে কুফরী।

শয়তান মানুষের হৃদয়ে ক্রমাগত ওয়াসওয়াসা দিতে থাকে,যে হৃদয়ে একবার সে প্রশ্রয় পেয়ে যায় সে তখন তাতে কুফরী বদ্ধমূল করতে থাকে।

দ্বীধান্বিত হৃদয় ইমানের স্বাদ আস্বাদন করতে পারেনা।

ক্রমেই তা অবিশ্বাসী হয়ে পড়ে।

মক্কার কাফির মুশরিকরা সংশয়-সন্দেহ কাটিয়ে উঠে ঈমানের স্বাদ আস্বাদন করতে পারেনি। আল্লাহ বলেন,

وَقَالُوا مَالِ هَٰذَا الرَّسُولِ يَأْكُلُ الطَّعَامَ وَيَمْشِي فِي الْأَسْوَاقِ لَوْلَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مَلَكٌ فَيَكُونَ مَعَهُ نَذِيرًا أَوْ يُلْقَىٰ إِلَيْهِ كَنزٌ أَوْ تَكُونُ لَهُ جَنَّةٌ يَأْكُلُ مِنْهَا وَقَالَ الظَّالِمُونَ إِن تَتَّبِعُونَ إِلَّا رَجُلًا مَّسْحُورًا

“তারা বলে- “এ কেমন রসূল যে খাবার খায়, আর হাট-বাজারে চলাফেরা করে? তার কাছে ফেরেশতা অবতীর্ণ হয় না কেন যে তার সঙ্গে থাকত সতর্ককারী হয়ে? কিংবা তাকে ধন-ভাণ্ডার দেয়া হয় না কেন, অথবা তার জন্য একটা বাগান হয় না কেন যা থেকে সে আহার করত? যালিমরা বলে- “তোমরা তো এক যাদুগ্রস্ত লোকেরই অনুসরণ করছ।” (আল-ফুরকান ২৫ : ৭-৮)

আল্লাহ এ আয়াতে মুশরিকদের রাসূলের ব্যাপারে সংশয়ের কথা তুলে ধরেছেন। তাদের এ অসার যুক্তি খন্ডন করে আল্লাহ বলেন,

ُرِسَالَتَهُاللَّهُ أَعْلَمُ حَيْثُ رِسَالَتَه

“নবুওয়াতের দায়িত্ব কার উপর অর্পণ করবেন তা আল্লাহ ভালভাবেই অবগত।” (আল-আন’আম ৬ : ১২৪)

আর আমাদের পূর্বপুরুষদেরকেও (উঠানো হবে)? আমরা যখন মরব এবং মাটি ও হাড়ে পরিণত হব, তখনো কি আমাদেরকে আবার জীবিত করে উঠানো হবে?” ( আস-স-ফফাত ৩৭ : ১৬-১৭) তারা এও বলে যে, “এ ফিরে যাওয়াটা তো বহু দূরের ব্যাপার।” (ক্ব-ফ ৫০ : ৩)

এভাবে তারা প্রতিটি বিষয়ের প্রতি সংশয় সন্দেহ পোষণ করে।
স্পষ্ট উত্তর পাওয়ার পর ও তারা তাদের সংশয় থেকে উত্তরিত হতে পারেনা।কারণ তাদের হৃদয়ে তা মধ্যমূল হয়ে গেছে।তাদের সংশয় বাড়তেই থাকে আর তাদেরকে শয়তান অন্ধ করতেই থাকে।

আল্লাহ বলেন,
*“কাফিরদের পরীক্ষাস্বরূপই আমরা তাদের এ উপমা উল্লেখ করেছি যাতে কিতাবপ্রাপ্তদের দৃঢ় প্রত্যয় জন্মে, আর যারা ঈমান এনেছে তাদের ঈমান বেড়ে যায়। আর কিতাবপ্রাপ্তারা ও মুমিনরা যেন সন্দেহ পোষণ না করে। আর যেন এর ফলে যাদের অন্তরে ব্যাধি আছে তারা ও কাফিররা বলে, আল্লাহ্ এ দ্বারা কি ইচ্ছা করেছেন? এভাবে আল্লাহ যাকে ইচ্ছে পথভ্রষ্ট করেন এবং যাকে ইচ্ছে হেদায়াত করেন।”*
*সূরা মুদাসসির -৩১*

উল্লেখিত আয়াতে আল্লাহ তায়ালা মুমিনদেরকে সন্দেহ পোষণ করতে নিষেধ করেছেন। সন্দেহ শয়তানের এমন একটা অস্ত্র যার দ্বারা সে ক্রমাগত হৃদয়কে অস্থির করতেই থাকে। এভাবে করতে করতে তারা ঈমানহারা হয়ে পড়ে।
কুরআন মুমিনের ঈমান বৃদ্ধি করে মুমিনের হৃদয় সুখ লাভ করে।

কিন্তু সংশয় সন্দেহযুক্ত হৃদয় কুরআনের বাণীকে উপলব্ধি করতে পারে না বরং তা তাদের আরো রোগ বৃদ্ধি করে।

বর্তমান সময়ে অনেক সংশয়বাদীদের দেখা যায় ,তারা নিজেদেরকে অনেক জ্ঞানী মনে করে।বস্তুত তারা আল্লাহর কালাম সম্বন্ধে কতই না অজ্ঞ। শয়তান তাদেরকে ধোঁকায় আচ্ছন্ন করে রেখেছে।তারা কুরআনের বিধানকে যুক্তি দ্বারা প্রমাণ করতে চায় কুরআন কে নিয়ে তারা যুক্তি তর্কে লিপ্ত হয়,এতে করেই তো তাদের রোগই শুধু বৃদ্ধি পায়।

তারা হয়ে ওঠে অবিশ্বাসী নাস্তিক।

দ্বীনের কোন ব্যাপারে সামান্যতম সংশয় সন্দেহ আমাদেরকে ঈমানহারা করে দিতে পারে। তাই আমাদের সংসার সন্দেহ থেকে বেঁচে থাকা চাই।

**আত্মঅহমিকাঃ দম্ভ**

আত্মঅহমিকা,দম্ভ খুবই জঘণ্য একটা ব্যাধি।আল্লাহ তায়ালা অহংকারীকে পছন্দ করেন না।
আল্লাহ বলেন,
'তুমি অহংকারবশে মানুষ থেকে মুখ ফিরিয়ে নিয়ো না এবং জমিনে উদ্ধতভাবে চলাফেরা করো না। নিশ্চয়ই আল্লাহ কোনো দাম্ভিক ও অহংকারীকে ভালোবাসেন না।
সুরা লুকমান : ১৮

আত্মঅহমিকা মানুষের সমস্ত আমলকে ধ্বংস করে দেয়।
নিমিষেই নিজের অজান্তেই পরকালের সমস্ত পাথেয় হারিয়ে নিঃস হয়ে জাহান্নামের পথে যেতে হয়।
রাসুলুল্লাহ (সা.) বলেন,
'যার অন্তরে সরিষা দানা পরিমাণ অহংকার আছে, সে জান্নাতে প্রবেশ করবে না।'
মিশকাত : ৫১০৭

তিনি বলেন, তিনটি বিষয় ধ্বংসকারী
১. প্রবৃত্তি পূজারী হওয়া ২. লোভের দাস হওয়া এবং ৩. আত্মঅহংকারী হওয়া। আর এটিই হলো সবচেয়ে মারাত্মক।
মিশকাত : ৫১২২

**হিংসা**

আত্মিক ব্যাধির মধ্যে অন্যতম হলো হিংসা।

হিংসা মানুষকে মানবীয় আচরণ থেকে দানবীয় করে তোলে।
হিংসার প্রগাঢ় রূপ হলো বিদ্বেষ।
অন্যের ভালো দেখে সহ্য করতে না পারা, কারো অকল্যাণ হোক অন্তরে এই কামনাগুলো সায় দেয়া, অন্যের কোন ক্ষতি হওয়া অকল্যাণ হওয়া দেখে আনন্দ পাওয়া, এগুলোই বিদ্বেষ।

খুব সহজ ভাষায় বিদ্বেষের পরিচয় দিয়েছেন হাকীমুল উম্মত হযরত থানভী রাহ.। তিনি বলেছেন, "স্বেচ্ছায় সজ্ঞানে নিজের অন্তরে কারও প্রতি অশুভ কামনা পোষণ করা আর তাকে কষ্ট দেয়ার ব্যবস্থা গ্রহণ করাই হচ্ছে বিদ্বেষ।"

হিংসা বিদ্বেষ মানুষের নেক আমল কে ধ্বংস করে।
তার কষ্টে অর্জিত মহামূল্যবান সম্পদ নিমিষেই ধুলিস্যাৎ করে দেয়।

হজরত আবু হুরায়রা (রা.) থেকে বর্ণিত, নবী (সা.) ইরশাদ করেন, "তোমরা হিংসা থেকে বেঁচে থাকো কেননা হিংসা নেক আমল এমনভাবে খেয়ে ফেলে (ধ্বংস করে দেয়) যেমন আগুন কাঠখণ্ডকে খেয়ে ফেলে (জ্বালিয়ে শেষ করে দেয়)।" -(সুনানে আবি দাউদ: ৪৯০৩

হজরত আবু হুরায়রা (রা.) বলেন, রাসুলুল্লাহ (সা.) বলেছেন : প্রতি সপ্তাহে দুইবার—সোমবার ও বৃহস্পতিবার বান্দাদের কর্ম (আল্লাহর দরবারে) পেশ করা হয়।
তখন সব মুমিন বান্দাকে ক্ষমা করে দেওয়া হয়, শুধু ওই ব্যক্তি ছাড়া, যার ও তার অন্য ভাইয়ের মধ্যে বিদ্বেষ ও শত্রুতা আছে। এদের বিষয়ে বলা হয়, এদের বিষয় স্থগিত রাখো, যতক্ষণ না এরা ফিরে আসে। (মুসলিম, হাদিস : ২৫৬৫)

আল্লাহ তায়ালা পরম ক্ষমাশীল অসীম দয়ালু। ক্ষমাশীলতা আল্লাহ তায়ালার অন্যতম সিফাত। তিনি ক্ষমা করতে ভালোবাসেন। কিন্তু আল্লাহ তায়ালার এই অসীম ক্ষমাশীলতা থেকে সে বঞ্চিত হয় যার হৃদয়ে এই হিংসার ব্যাধি রয়েছে।

অন্য হাদিসে মুআজ ইবনে জাবাল (রা.) বলেন, রাসুলুল্লাহ (সা.) বলেছেন, শাবান মাসের মধ্যবর্তী রাত্রে (১৪ই শাবানের দিবাগত রাতে) আল্লাহ তাঁর বান্দাদের দিকে দৃষ্টিপাত করেন এবং তাঁর সব বান্দাকে ক্ষমা করে দেন, শুধু শিরকে লিপ্ত ব্যক্তি এবং যে ব্যক্তির সঙ্গে অন্য ভাইয়ের বিদ্বেষ আছে তারা ছাড়া। (সিলসিলাতুল আহাদিসিস সহিহাহ, হাদিস : ১১৪৪

জুবাইর ইবনুল আউআম (রা.) বলেন, রাসুলুল্লাহ (সা.) বলেছেন, পূর্ববর্তী ধ্বংসপ্রাপ্ত জাতিগুলোর ব্যাধি তোমাদের মধ্যেও সঞ্চারিত হয়েছে : হিংসা ও বিদ্বেষ। এই বিদ্বেষ মুণ্ডন করে দেয়। আমি বলি না যে তা চুল মুণ্ডন করে, বরং তা দ্বিন বা ধর্মকে মুণ্ডন ও ধ্বংস করে দেয়। আমার প্রাণ যার হাতে তার শপথ করে বলছি, বিশ্বাসী না হলে তোমরা জান্নাতে প্রবেশ করতে পারবে না। আর পরস্পর একে অন্যকে ভালো না বাসলে তোমরা বিশ্বাসী বা মুমিন হতে পারবে না। এই ভালোবাসা প্রতিষ্ঠার মাধ্যম আমি শিখিয়ে দিচ্ছি, সর্বত্র ও সর্বদা পরস্পরে সালাম প্রদানের প্রথা প্রচলিত রাখবে। -(তিরমিজি, হাদিস : ২৫১০)

পবিত্র কোরআনে ইরশাদ হয়েছে, ‘আর আমি তাদের অন্তর থেকে হিংসা-বিদ্বেষ বের করে ফেলব, তারা সেখানে ভাই ভাই হয়ে আসনে মুখোমুখি বসবে।’-(সুরা হিজর: ৪৭)

উপরোক্ত আয়াত থেকে আমরা দেখতে পাই হিংসা-বিদ্বেষ জান্নাতি মানুষের আচরণ নয়। পরস্পর সহানুভূতি সহাবস্থান অপরের কল্যাণ কামনা ইত্যাদি গুণাবলী কে আল্লাহ পছন্দ করেন

**ক্রোধ**

একটি আল্লাহ প্রদত্ত মানবীয় বৈশিষ্ট্য।
তবে কুরআন ও হাদীসে ক্রোধের প্রকাশে রয়েছে বিশেষ দিকনির্দেশনা।
মাত্রাতিরিক্ত ও অনিয়ন্ত্রিত ক্রোধ দুনিয়া ও আখিরাতে ভয়াবহ পরিণাম ডেকে আনে।
সীমাহীন ক্রোধ অন্তরকে কঠিন করে তোলে।
ব্যক্তির আমলকে মুহূর্তে ধ্বংস করে দিতে পারে।

হজরত আবু মাসউদ আনসারি (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, ‘আমি আমার এক ক্রীতদাসকে বেত্রাঘাত করছিলাম। হঠাৎ আমার পেছন দিক থেকে একটি আওয়াজ শুনলাম, হে আবু মাসউদ! জেনে রেখো! হে আবু মাসউদ! জেনে রেখো! রাগের কারণে আওয়াজ কার তা স্পষ্ট বুঝতে পারলাম না। যখন তিনি আমার কাছে এলেন, হঠাৎ দেখতে পেলাম, তিনি রাসুল (সা.)। তার ভয়ে আমার হাত থেকে বেতটি পড়ে গেল, তিনি বললেন, হে আবু মাসউদ!

জেনে রেখো, তুমি তার ওপর যেরূপ ক্ষমতাবান, আল্লাহতায়ালা অবশ্যই তোমার ওপর এর চেয়ে অধিক ক্ষমতাবান। তখন আমি বললাম, হে আল্লাহর রাসুল! আমি তাকে আল্লাহর জন্য মুক্ত করে দিলাম। এরপর রাসুল (সা.) বললেন, যদি তুমি তা না করতে তাহলে অবশ্যই (জাহান্নামের) আগুন তোমাকে ঝলসে দিত। কিংবা তিনি বললেন, আগুন তোমাকে অবশ্যই স্পর্শ করত।'সহিহ মুসলিম

ক্রোধ মানুষকে অন্ধ করে দেয়।
ক্রোধে বিবেক বিবেচনাবোধ লোপ পেয়ে যায়।
ক্রোধে পতিত হয়ে নেয়া যেকোনো সিদ্ধান্ত বা কাজের জন্য পরে লজ্জিত হতে হয়।

মুয়াররেক আল-ইজলি (রহ.) বলেন, 'ক্রোধের অবস্থায় আমি যে কথাই বলেছি, তার জন্য স্বাভাবিক অবস্থায় আমি লজ্জিত হয়েছি।'

শয়তান জাহান্নামের দিকে নিজের দল ভারী করতে বদ্ধপরিকর।
সে বেশকিছু হাতিয়ার প্রয়োগ করে।এর মধ্যে অন্যতম হাতিয়ার হলো 'ক্রোধ'।
এ হাতিয়ারের কার্যকারিতা মারাত্মক।
হজরত হাসান বসরি (রহ.) বলেন, 'হে আদম সন্তান!! তুমি তো রাগান্বিত হলেই লাফালাফি করো! হতে পারে তুমি এমন এক লাফ দেবে যার মাধ্যমে জাহান্নামে পতিত হবে।'

**গীবত**

'গীবত' (الغِيْبَةُ) আরবী শব্দ। যার আভিধানিক অর্থ হ'ল- পরনিন্দা করা, দোষচর্চা করা, কুৎসা রটনা, পেছনে সমালোচনা করা, দোষারোপ করা, কারো অনুপস্থিতিতে তার দোষগুলো অন্যের সামনে তুলে ধরা।
ইবনু ফারেস, মু'জামু মাক্বাঈসিল লুগাহ

গীবত মারাত্মক আত্মীক ব্যাধি।

এটা ব্যক্তির আমল ধ্বংস করে দেয়।গীবতের ভয়াবহতা অনেক বেশী কিন্তু এ সম্পর্কে আমাদের তেমন কোনো জ্ঞান নেই।এই অজ্ঞতা বান্দার সমস্ত আমলকে ধুলিস্যাৎ করে দিবে। গীবত বাহ্যিকভাবে অনেক মজাদার ও নফসকে তুষ্ট করতে অনেক লোভনীয়। অন্যকে ছোট করতে ও নিজেকে জাহির করতে নফস অনেক আনন্দ পায়।
গীবতের মাধ্যমেই তা করে থাকে।

রাসুলুল্লাহ (সা.) সাহাবিদের জিজ্ঞেস করলেন, 'গিবত কাকে বলে? তোমরা কি তা জানো? উপস্থিত সবাই বললেন, 'আল্লাহ আর তাঁর রাসুল (সা.) ভালো জানেন।'
রাসুলুল্লাহ (সা.) তখন বললেন,
' অর্থাৎ 'গিবত হচ্ছে তোমার ভাইয়ের এমন কথা (দোষ) বর্ণনা করা, যা শুনলে সে অসন্তুষ্ট হবে।' কারও অনুপস্থিতিতে অন্যের সামনে তার দোষ নিয়ে আলোচনা করাই গিবত।
সাহাবিরা প্রশ্ন করলেন, বর্ণনা করা দোষ যদি ওই ভাইয়ের (আলোচিত ব্যক্তিটির) মধ্যে থাকে, তাহলেও কি তা গীবত হবে?
রাসুল (সা.) বললেন, যদি তা সঠিক থাকে হয়; তবেই তা গিবত। অন্যথায় তা হবে অপবাদ। (মুসলিম, হাদিস: ৬৩৫৭; বুখারি, হাদিস: ৫৬১৩
একদা মহানবী (স) বলেন : اَلْغَيْبَةُ أَنْ تَذْكُرَ الْمَرْأَ بِما فيه

"গীবত এই যে, তুমি অপর ব্যক্তির এমন দোষক্রুটি বর্ণনা করছো যা প্রকৃতই

তার মধ্যে রয়েছে।"

সাহাবাগণ বলেন, হে আল্লাহর রাসূল! আমরা তো মনে করতাম যে, কারো মধ্যে যে দোষ নাই তার সাথে সেই দোষ সংশ্লিষ্ট করে বর্ণনা করাই হচ্ছে গীবত। তিনি বলেন: এটা তো মিথ্যা অপবাদ (আব্দ ইবনে হুমাইদের সূত্রে সুয়ূতীর আদ দূরদে মানসূর কিতাব)

অন্তরে কুধারণা পোষন,জিহ্বার দ্বারা সমালোচনা, ইশারা ইঙ্গিত বা লেখনির মাধ্যমে কারো অহেতুক দোষ চর্চা করা এসব কিছুই অন্তরাত্মাকে ব্যাপকভাবে কলুষিত করে।
প্রত্যক্ষ পরোক্ষ সকল প্রকার গীবতের প্রভাব আত্মার উপরে পড়ে।

হযরত আবূ হুরায়রা (রা) হতে বর্ণিত। রাসূলুল্লাহ (সা) বলেছেন: তোমরা জান কি? গীবত কাকে বলে। সাহাবীগণ বললেন, আল্লাহ ও তাঁর রাসূলই ভাল জানেন। তিনি বললেন, তোমার কোন (দীনি) ভাই সম্পর্কে তোমার এমন কথা বলা, যা সে অপছন্দ করে, সেটিই গীবত। তখন তাকে জিজ্ঞেস করল, (হে আল্লাহর রাসূল) আমি যে দোষের কথা বলি, তা যদি আমার ভাইয়ের মধ্যে থাকে, তাও কি গীবত হবে? উত্তরে তিনি বললেন, তুমি যে দোষের কথা বল, তা তোমার ভাইয়ের মধ্যে থাকলে অবশ্যই তুমি তার গীবত করেছ। আর তুমি যা বলছ, তা যদি তার মধ্যে না থাকে, তবে তুমি তার এমন দোষের কথা বল, যা তার মধ্যে নেই; তাহলে তুমিতার উপর অপবাদ দিয়েছ। (মুসলিম)

কোন প্রয়োজনে একটি বেঁটে স্ত্রীলোক মহানবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের নিকট আসে। সে চলে যাওয়ার পর আয়েশা (রা) তার দৈহিক কাঠামো বেঁটে হওয়ার ক্রুটি বর্ণনা করেন। মহানবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেনঃ হে আয়েশা! তুমি ঐ স্ত্রীলোটির গীবত করলে। তিনি বলেন, ইয়া রাসূলাল্লাহ! আমি বাস্তব ঘটনার বিপরীত কিছু বলিনি, অবশ্য আমি তার বেঁটে হওয়ার কথা বলেছি এবং এই ক্রুটি তার মধ্যে রয়েছে। মহানবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেন, হে আয়েশা! যদিও তুমি সত্য কথা বলেছ কিন্তু তুমি তার ক্রুটি বর্ণনা করায় তা গীবত হয়ে গেল (ফকীহ আবুল লাইস, বাবুল গীবত)।

মহানবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম 'আখাকা' (তোমার ভাই) শব্দের ব্যবহার করে ইশারা করেছেন যে, তুমি যার গীবত করছো সে তোমার নিকটাত্মীয় না হলেও মূলত তোমার ভাই। (এক) তার ও তোমার আদি পিতা একই ব্যক্তি, তিনি হচ্ছেন 'হযরত আদম (আ)। (দুই) তার ও তোমার আদি মাতা একই নারী, তিনি হচ্ছেন হযরত হাওয়া (আ)। (তিন) তুমি ও সে উভয়েই মুসলমান, আর সকল মুসলমান পরস্পরের ভাই। অতএব নিজের সহোদর ভাইয়ের গীবত করা থেকে মানুষ যেরূপ বিরত থাকে, অন্যদের গীবত করা থেকেও তদ্রূপ বিরত থাকা উচিত।

**লোভ- লালসা**

লোভ একটি নৈতিক অবক্ষয়।
লোভী হৃদয় কখনো তৃপ্ত হয়না।
অতিরিক্ত চাহিদা অন্তরাত্মাকে অস্থির করে তোলে।
লোভী হৃদয় অন্যায় দূর্নীতি, ধোকা ফাঁকিবাজি, অন্যের হক্ক নষ্ট করার ব্যাপারে অগ্রগামী হয়।
সে শুধু নিজের প্রাপ্তিটাকেই বড় করে দেখে।
তার মাঝে ভালো-মন্দের আর কোনো তফাৎ থাকেনা।
মন্দ কাজ তার হৃদয়ে আর কোনো প্রভাব ফেলেনা তাকে ভাবান্বিত করেনা।

হযরত আনাস (রা.) থেকে বর্ণিত আছে রাসুল (সা.) এরশাদ করেন আদম সন্তানের বয়স বাড়ে আর তার সাথে দুটো জিনিসের আঙ্খাকা বাড়ে; ১. ধন-সম্পদের ভালবাসা ও ২. দীর্ঘায়ু কামনা। (সহীহুল বুখারী: ৩৪৬৪)।

রাসুলুল্লাহ (সা.) লোভ-লালসাকে নিষিদ্ধ ঘোষণা করেছেন, তিনি বলেন, 'তোমরা লোভ-লালসা থেকে বেঁচে থাকো, কেননা এ জিনিসই তোমাদের পূর্ববর্তীদের ধ্বংস করেছে এবং পরস্পরকে রক্তপাত ঘটানোর ব্যাপারে উসকিয়ে দিয়েছে। লোভ-লালসার কারণেই তারা হারামকে হালাল সাব্যস্ত করেছে।' (মুসলিম)। আল্লাহর রাসুল (সা.) আরও বলেছেন, 'আদম সন্তানের যদি দুই উপত্যকা পরিমাণ স্বর্ণ থাকে, তা হলে সে কামনা করে- তার যদি আরেকটি উপত্যকা পরিমাণ স্বর্ণ থাকত! আসলে মাটি ছাড়া কোনো কিছুই তার উদর পূর্ণ করতে পারবে না।' (তিরমিজি : ২৩৩৭)

দুনিয়াবী চাকচিক্য ও শোভা - সৌন্দর্য দিয়ে শয়তান আদম সন্তানের হৃদয়ে মোহ তৈরি করে।
এতে করে তার স্বাচ্ছন্দ ও প্রাচুর্যের প্রাপ্তির এক তীব্র আকাঙ্ক্ষা সৃষ্টি হয় এবং সে প্রতিযোগিতায় লিপ্ত হয়।

পবিত্র কুরআনের সুরা তাকাসুরের মধ্যে আল্লাহ সুবহানাহু ওয়া তায়া'লা এরশাদ করেন প্রাচুর্যের প্রতিযোগিতা তোমাদেরকে মহাচ্ছন্ন করে রাখে যতক্ষণ না তোমরা কবরের সাক্ষাৎ করবে। (আত-তাকাসুর, ১০২/১-২)।

সম্মানের লোভ সম্পদের লোভের চাইতেও ভয়ানক।

ব্যাক্তি আল্লাহর কাছে নিজেকে সপে দিয়ে ইবাদাতে মশগুল হয়না বরং সে সম্মান আর শ্রেষ্ঠত্ব কামনা করে।
আল্লাহ তায়ালা এ ব্যাপারে নিষেধাজ্ঞা জারি করেছেন।

'যা দ্বারা আল্লাহ তোমাদের কাউকে অপর কারও  ওপর শ্রেষ্ঠত্ব দান করেছেন, তোমরা তার লালসা করো না।' (সুরা নিসা : ৩২)

লোভ দ্বারা লালায়িতো করে শয়তান মুমিন বান্দার আমল কে নষ্ট করে।হৃদয়ের পরিতৃপ্ততা নষ্ট করে দেয় ফলে সে হৃদয় তুষ্ট হয় না।আখেরাতের প্রতিদানের আশা তখন দুনিয়ার চাকচিক্যের আবরণে ঢেকে যায়।
. আবূ হুরাইরাহ্ (রাঃ) থেকে আমাদের অতিরিক্ত বর্ণনা করেন যে, নবী (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম) বলেছেন, লাঞ্ছিত হোক দ্বীনারের গোলাম, দিরহামের গোলাম এবং শালের গোলাম। তাকে দেয়া হলে সন্তুষ্ট হয়, না দেয়া হলে অসন্তুষ্ট হয়। এরা লাঞ্ছিত হোক, অপমানিত হোক। (তাদের পায়ে) কাঁটা বিদ্ধ হলে তা কেউ তুলে দিবে না।
বুখারী-২৮৮৭
যে সবকিছুর পেছনে পার্থিব জগতে প্রতিদান কামনা করে,
প্রতিদান পেলে সন্তুষ্ট হয় আর না পেলে অসন্তুষ্ট হয় রাসূল সাঃ তাদেরকে ভৎর্সনা  করেছেন।
লোভী হৃদয় পেয়েও তুষ্ট হয় না বরং বাড়তেই থাকে।

**কামনা ও প্রবৃত্তি**

আত্মার সমস্ত ব্যাধির নির্যাস হল কামনা ও প্রবৃত্তি।প্রবৃত্তির তাড়নাতেই মানুষ সকল প্রকারের অন্যায় অনাচার করে থাকে।
শয়তান মানুষকে প্রথমেই কু-প্রবৃত্তিকে আহবান করে তাতে নিষিদ্ধ কাজ গুলোকে সুন্দর করে উপস্থাপন করে।এরপরে নফস আর প্রবৃত্তি মিলে সে কাজ বাস্তবায়ন করার জন্য উঠে পড়ে লাগে।
রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন "এই ক্বলব বা অন্তর হ'ল পরিকল্পনাকারী এবং অন্যান্য অঙ্গ-প্রত্যঙ্গগুলি বাস্তবায়নকারী। অন্তর ভাল থাকলে, মানুষের কাজও ভাল হবে।"
বুখারী-৫২

যখন ব্যক্তি কোন একটা মন্দ কাজ বাস্তবায়ন করে এতে করে প্রবৃত্তি আরো শক্তিশালী হয়ে ওঠে।

তার আরও মন্দ কাজ করার জন্য সক্ষমতা তৈরী হয়।

রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন “তিনটি জিনিস ধ্বংসাত্মক,অনুগত কৃপণতা,অনুসৃত প্রবৃত্তি এবং আত্মগরিমা “

শুয়াবুল ঈমান লিল বায়হাকি হাদিস ক্রম ৭৪৫।

শয়তান কামনার দুয়ারে বার বার কড়া নাড়তে থাকে আর সবরকমের প্রলোভন দিতে থাকে। হারাম আর গুনাহের দিকে টানতেই থাকে।

লালায়িত দৃষ্টি পরনারী-পরপুরুষে মত্ত থেকে প্রবৃত্তিকে তুষ্ট করে।

হারাম বাক্য,হারাম- উত্তেজক সঙ্গীত শ্রবণের মাধ্যমে হৃদয়ের পবিত্রতা নষ্ট হয়!

এভাবে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র নোংরার ছিটেফোঁটা লাগতে লাগতে পুরো অন্তরাত্মা একসময় দূষিত হয়ে পড়ে।

**ইখলাসহীনতাঃরিয়া**

খুলুসিয়াত শব্দের বাংলা অর্থ একনিষ্ঠতা বিশুদ্ধতা আন্তরিকতা।

কোন কাজ আমরা কতটা একনিষ্ঠভাবে শুধুমাত্র আল্লাহ তায়ালার সন্তুষ্টির জন্য সম্পন্ন পড়ে থাকি তাকে ইখলাস বলা হয়।

একে বিশুদ্ধ নিয়ত বলা যেতে পারে।

রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন,

*“সকল কাজ নিয়তের ওপর নির্ভরশীল “*

*সহীহ বুখারী হাদিস ১*

আমাদের ইবাদাত বন্দেগী বা যে কোন ভাল কাজের প্রতিদান নির্ভর করবে আমাদের খুলুসিয়াতের ওপর।

আল্লাহ তাআলা বলেন,
"নিশ্চয় আল্লাহ তা'আলা তোমাদের চেহারা ও সম্পদের দিকে তাকান না, বরং তিনি তোমাদের অন্তর ও কর্মের দিকে লক্ষ্য করেন।"
[মুসলিম, হাদিস নং- ৬৭০৮]

ইখলাসের বিপরীতে রয়েছে রিয়া।
রিয়া অর্থ প্রদর্শনেচ্ছা লোক দেখানো।
যখন কোন কাজ আল্লাহর সন্তুষ্টির উদ্দেশ্যে না করে সম্মান খ্যাতি প্রশংসার লোভে মানুষকে দেখানোর উদ্দেশ্যে করা হয় সেটি হল রিয়া।

রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন,
কিয়ামতের দিন সর্বপ্রথম যাদেরকে জাহান্নামে নিক্ষেপ করা হবে তাদের মধ্যে থাকবে একজন বড় আলিম, একজন প্রসিদ্ধ শহীদ ও একজন বড় দাতা। তারা আজীবন আল্লাহর ইবাদত বন্দেগিতে কাটালেও রিয়ার কারণে তারা ধ্বংসগ্রস্ত হয়।
মুসলিম, আস-সহীহ ৩/১৫১৩।

অনেক হাদিসে ল রাসূলুল্লাহ (ﷺ) রিয়াকে 'শিরক আসগার' অর্থাৎ 'ছোট শিরক' বা 'শিরক খফী' অর্থাৎ 'লূক্কায়িত শিরক' বলে আখ্যায়িত করেছেন।

মাহমূদ ইবনু লাবীদ বলেন, রাসূলুল্লাহ (ﷺ) বলেছেন:
"আমি সবচেয়ে বেশি যে বিষয়টি তোমাদের ব্যাপারে ভয় পাই তা হলো শিরক আসগার বা ক্ষুদ্রতর শিরক। সাহাবীগণ প্রশ্ন করেন: হে আল্লাহর রাসূল, শিরক আসগার কী? তিনি বলেন: রিয়া বা প্রদর্শনেচ্ছা। কিয়ামতের দিন যখন মানুষদের তাদের কর্মের প্রতিফল দেওয়া হবে তখন মহান আল্লাহ এদেরকে বলবেন, তোমরা যাদের দেখাতে তাদের নিকট যাও, দেখ তাদের কাছে তোমাদের পুরস্কার পাও কি না!"
আহমদ, আল-মুসনাদ ৫/৪২৮-৪২৯; হাইসামী, মাজমাউয যাওয়াইদ ১/১০২। হাদীসটির সনদ সহীহ।

অন্য হাদীসে আবূ সাঈদ খুদরী (রাঃ) বলেন, রাসূলুল্লাহ (ﷺ) বলেন:
"দাজ্জালের চেয়েও যে বিষয় আমি তোমাদের জন্য বেশি ভয় পাই সে বিষয়টি কি তোমাদেরকে বলব না? আমরা বললাম, হ্যাঁ, অবশ্যই বলুন। তিনি বলেন, বিষয়টি গোপন শির্ক। তা এই যে, একজন সালাতে দাঁড়াবে এরপর যখন দেখবে যে মানুষ তার দিকে তাকাচ্ছে তখন সে সালাত সুন্দর করবে।
ইবনু মাজাহ, আস-সুনান ২/১৪০৬; আলবানী, সহীহুত তারগীব ১/৮৯। হাদীসটি হাসান।

রিয়া বা প্রদর্শনেচ্ছার কারণে মানুষের আমলী জিন্দেগি বরবাদ হয়ে যেতে পারে।রিয়া মানুষের অন্তরের ইখলাসকে নষ্ট করে। নিয়তের বিশুদ্ধতাকে দূষিত করে।
ইবাদতকে অন্তঃসার শূন্য করে তোলে।

**কৃপণতা**

কৃপণতা একটিও আত্মিক ব্যাধি। রাসুল (সা.) কৃপণতাকে মারাত্মক রোগ বলে আখ্যা দিয়েছেন।
তিনি বলেছেন, 'হে বনু সালামা! তোমাদের নেতা কে?' আমরা বললাম, 'জুদ্দ ইবনে কায়েস। অবশ্য আমরা তাকে কৃপণ বলি।' তিনি বলেন, 'কৃপণতার চেয়ে মারাত্মক রোগ আর কী হতে পারে?'
আদাবুল মুফরাদ, হাদিস :২৯৬

অধিক সম্পদ ও দুনিয়া প্রীতি মানুষকে কৃপণ করে তোলে।আখিরাতের প্রাপ্তির চাইতে দুনিয়ার প্রাপ্তিকে সে বড় করে দেখে। যেন সে ভাবে মৃত্যুর পর আর কোন জীবন নেই দুনিয়াতেই তার যত পাওয়া।তাই যেন সে সম্পদ আহরণে মরিয়া হয়ে ওঠে।
তাই রাসুল (সা.) স্বীয় উম্মতদের এই অভ্যাস ত্যাগ করার তাগিদ দিয়েছেন।

একদা রাসুল (সা.) ভাষণ দেন এবং বলেন, 'তোমরা কৃপণতার ব্যাপারে সাবধান হও। কেননা তোমাদের পূর্ববর্তীরা কৃপণতার কারণে ধ্বংস হয়েছে। অর্থলোভ তাদের কৃপণতার নির্দেশ

দিয়েছে, ফলে তারা কৃপণতা করেছে, তাদের আত্মীয়তা ছিন্ন করার নির্দেশ দিয়েছে, তখন তারা তা-ই করেছে এবং তাদের পাপাচারে প্ররোচিত করেছে, তখন তারা তাতে লিপ্ত হয়েছে। ’ (আবু দাউদ, হাদিস : ১৬৯৮)

এ কারণেই হয়তো রাসুল (সা.) মহান আল্লাহর কাছে সর্বদা এই অভ্যাস থেকে আশ্রয় চাইতেন। তিনি বলতেন, ‘হে আল্লাহ! আমি আপনার কাছে অক্ষমতা, অলসতা, ভীরুতা, কৃপণতা ও বার্ধক্য থেকে আশ্রয় চাই, আশ্রয় চাই কবরের শাস্তি থেকে এবং আশ্রয় চাই জীবন ও মরণের বিপদাপদ থেকে।’ (আবু দাউদ, হাদিস : ১৫৪০)

কৃপণ ব্যক্তি যেন মনে করে সম্পদের একচ্ছত্র অধিপতি সে নিজেই। এগুলো শুধু তার একান্ত নিজের তার ওপর অন্য কারো হাত নেই। রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাই সাল্লাম কৃপণ ব্যক্তিকে নিকৃষ্ট বলে উল্লেখ করেছেন।
আবু হুরাইরা (রা.) থেকে বর্ণিত, আমি রাসুল (সা.)-কে বলতে শুনেছি, যে ব্যক্তির চরিত্রে কৃপণতা, ভীরুতা ও হীন মানসিকতা রয়েছে সে খুবই নিকৃষ্ট।
(আবু দাউদ, হাদিস : ২৫১১)

অন্য হাদিসে ইরশাদ হয়েছে, রাসুলুল্লাহ (সা.) বলেছেন, মুমিনের মধ্যে দুটি স্বভাব একত্রে জমা থাকতে পারে না, কৃপণতা ও অসদাচরণ। (মিশকাত,
হাদিস : ১৮৭২)।
তিনিই আল্লাহ, আকাশমণ্ডলী ও পৃথিবীতে যা কিছু আছে, সব কিছুই তাঁর। অবিশ্বাসীদের জন্য কঠিন শাস্তির দুর্ভোগ রয়েছে। “
সুরা : ইবরাহিম, আয়াত : ২

দুনিয়ার সকল কিছুই পরীক্ষা মাত্র।
ধনীর মালে গরীবের হক্ক রয়েছে।
পুঙ্খানুপুঙ্খরূপে সকল কিছুর হিসাব আল্লাহ সুবহানাহুয়া তায়ালার নিকট দিতে হবে।

পবিত্র কোরআনে মহান আল্লাহ বলেন, ‘আর যারা স্বর্ণ ও রৌপ্য পুঞ্জীভূত করে এবং তা আল্লাহর পথে ব্যয় করে না, আপনি তাদের যন্ত্রণাদায়ক শাস্তির সুসংবাদ দিন। যেদিন

জাহান্নামের আগুনে সেগুলো উত্তপ্ত করা হবে এবং সেসব দিয়ে তাদের কপাল, পাঁজর আর পিঠে দাগ দেওয়া হবে, বলা হবে, এগুলোই তা যা তোমরা নিজেদের জন্য পুঞ্জীভূত করতে। কাজেই তোমরা যা পুঞ্জীভূত করেছিলে তার স্বাদ ভোগ করো।' (সুরা : তাওবা, আয়াত : ৩৪-৩৫)

রাসুলুল্লাহ (সা.) বলেছেন, যাকে আল্লাহ সম্পদ দান করেছেন কিন্তু সে এর জাকাত আদায় করেনি, কিয়ামতের দিন তার সম্পদকে টেকো (বিষের তীব্রতার কারণে) মাথাবিশিষ্ট বিষধর সাপের আকৃতি দান করে তার গলায় ঝুলিয়ে দেওয়া হবে। সাপটি তার মুখের দুই পার্শ্ব কামড়ে ধরে বলবে, 'আমি তোমার সম্পদ, আমি তোমার জমাকৃত অর্থ।' অতঃপর আল্লাহর রাসুল (সা.) তিলাওয়াত করেন, 'আল্লাহ যাদের সম্পদশালী করেছেন অথচ তারা সে সম্পদ নিয়ে কার্পণ্য করছে, তাদের ধারণা করা উচিত নয় যে সেই সম্পদ তাদের জন্য কল্যাণ বয়ে আনবে; বরং তা তাদের জন্য অকল্যাণকর হবে। অচিরেই কিয়ামত দিবসে যা নিয়ে কার্পণ্য করছে, তা দিয়ে তাদের গলদেশ শৃঙ্খলাবদ্ধ করা হবে।' (আল-ইমরান, আয়াত : ১৮০; বুখারি, হাদিস : ১৪০৩)

**অন্তরের কাঠিন্য**

অন্তরের কাঠিন্য অনেকগুলো রোগের যৌগিক রুপ।

কঠিন অন্তর তার হৃদয়কে আল্লাহর থেকে অনেক দুরত্ব অনুভব করে।কঠিন হৃদয় আল্লাহর কাছে বিনম্র হয়না।

অন্যান্য প্রাথমিক রোগগুলো স্থায়ী হয়ে এ রোগের সৃষ্টি করে।

কি কি কারণে অন্তর কঠিন হয় এবং তার ফলে সৃষ্ট অবস্থাটা জেনে নেই।

অন্তর কঠিন হলে-

১.আল্লাহর আনুগত্য ও নেক কাজে অলসতা সৃষ্টি হয়।

আল্লাহ তাআলা বলেন "যখন তারা ছালাতে দাঁড়ায় তখন তারা অলসভাবে দাঁড়ায়।"
সূরা নিসা ১৪২

২.আল্লাহর আয়াত ও উপদেশ শুনে ভাবান্তর না হওয়া।

আল্লাহ তায়ালা বলেন,

“যারা ঈমানদার, তারা এমন যে, যখন আল্লাহর নাম নেয়া হয় তখন ভীত হয়ে পড়ে তাদের অন্তর। আর যখন তাদের সামনে পাঠ করা হয় আল্লাহর আয়াত, তখন তাদের ঈমান বেড়ে যায় এবং তারা স্বীয় পরওয়ারদেগারের প্রতি ভরসা করে”

সূরা আনফাল আয়াত ২

যে অন্তরে এ ভাবান্তর ঘটবে না বুঝতে হবে সে অন্তর কঠিন হয়ে গেছে।

৩. দুনিয়াতে আল্লাহর আযাব-গযব ও মানুষের মৃত্যু দেখে অন্তর ভীত না হওয়া।

আল্লাহ তায়ালা মানুষের উপলব্ধি চেষ্টা করার জন্য অনেক সময় বিভিন্ন আজাব গজব প্রেরণ করেন। বুদ্ধিমানেরাই সেটা থেকে উপদেশ গ্রহণ করে।আর আল্লাহর থেকে ফিরে আসে। কিন্তু এসবের পরেও যে হৃদয়ে ভাবান্তর ঘটে না বুঝতে হবে সে হৃদয় কঠিন হয়ে গেছে

আল্লাহ বলেন,

‘তারা কি লক্ষ্য করে না, প্রতিবছর তারা দু’একবার বিপর্যস্ত হচ্ছে, অথচ তারা এরপরও তওবা করে না কিংবা উপদেশ গ্রহণ করে না’

সূরা তওবা ৯ঃ ১২৬

৪.দুনিয়ার প্রতি ভালবাসা বৃদ্ধি পাওয়া ও আখেরাতকে ভুলে যাওয়া।

দুনিয়া হল মুসাফির খানা।দুনিয়াতে আমরা এসেছি সময়ের জন্য।আমাদের প্রকৃত আবাস জান্নাত।

আল্লাহর নিকট থেকে এসেছিল আবার আল্লাহর দিকেই প্রত্যাবর্তন করব।

এটাই হচ্ছে মুমিন ব্যক্তির উপলব্ধি।

যে হৃদয়ে আখিরাতের প্রতিচ্ছবি ধূসর হয়ে যায় এবং দুনিয়ার

প্রতি ভালোবাসা বদ্ধমূল হয়ে যায়, তবে বুঝতে হবে সে অন্তর কঠিন হয়ে গেছে।

উকবাহ ইবনে আমর (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, আল্লাহর রাসুল (সা.) নিজ হাতের দ্বারা ইয়েমেনের দিকে ইশারা করে বললেন, ঈমান এদিকে। দেখো কঠোরতা এবং অন্তরের কাঠিন্য ওই সব বেদুইনের মধ্যে যারা তাদের উট নিয়ে ব্যস্ত থাকে (সব সময় দুনিয়া নিয়ে থাকে)। (সহিহ বুখারি, হাদিস : ৩৩০২)

৫. আল্লাহর স্মরণ থেকে উদাসীন থাকা।

যে অন্তর আল্লাহকে স্মরণ করে না, আল্লাহর স্মরণ থেকে উদাসীন থাকে, সে অন্তর ধীরে ধীরে রোগাক্রান্ত হয়ে পড়েআর কঠিন হয়ে পড়ে।।

আল্লাহ তাআলা বলেন, 'আর যে আমার উপদেশ থেকে মুখ ফিরিয়ে নেবে, তার জীবন হবে বড় সংকটময়।আর কিয়ামতের দিন আমি তাকে অন্ধ করে উঠাব।' (সুরা : ত্বহা, আয়াত : ১২৪)

৬.গুনাহে লিপ্ত থাকা।

যে ব্যক্তি প্রতিনিয়ত গুনাহে লিপ্ত থাকে তখন তার অন্তর মরে যায়, সে ভালো কিছু কল্পনা করতে পারে না।

সে ব্যক্তি আল্লাহ তায়ালার ক্রোধে পতিত হয়।

আবু হুরাইরা (রা.) থেকে বর্ণিত, রাসুলুল্লাহ (সা.) বলেছেন, বান্দা যখন একটি গুনাহ করে তখন তার অন্তরের মধ্যে একটি কালো চিহ্ন পড়ে।

অতঃপর যখন সে গুনাহর কাজ পরিহার করে, ক্ষমা প্রার্থনা করে এবং তাওবা করে তার অন্তর তখন পরিষ্কার ও দাগমুক্ত হয়ে যায়। সে আবার পাপ করলে তার অন্তরে দাগ বৃদ্ধি পেতে থাকে এবং তার পুরো অন্তর এভাবে কালো দাগে ঢেকে যায়। এটা সেই মরিচা আল্লাহ তাআলা যার বর্ণনা করেছেন যে, কখনো নয়, বরং তাদের কৃতকর্মই তাদের মনে জং (মরিচা) ধরিয়েছে। (সুনানে তিরমিজি, হাদিস : ৩৩৩৪)

৬.সীমা লঙ্ঘন করা :

আল্লাহ তাআলা সীমালংঘন পছন্দ করেন না। তিনি মধ্যমপন্থাকে পছন্দ করেন।

আল্লাহ তায়ালার বিধানের ক্ষেত্রে সীমালংঘনকারীর অন্তরকে তিনি বক্র করে দেন।

ইরশাদ হয়েছে, 'অতঃপর তাদের অঙ্গীকার ভঙ্গের কারণেই তো আমি তাদেরকে আমার রহমত থেকে বিতাড়িত করি ও তাদের অন্তর কঠিন করে দিই। তারা কথা নিজ স্থান থেকে সরিয়ে দেয় এবং তাদের যে বিষয়ে উপদেশ দেওয়া হয়েছিল তার এক বড় অংশ ভুলে যায়।' (সুরা : মায়িদা, আয়াত : ১৩)

৭.মানুষের সঙ্গে অপ্রয়োজনীয় মেশা :

অপ্রয়োজনীয় ও অহেতুক অন্যের সঙ্গে মেশা, খারাপ সঙ্গীর সঙ্গে মেশা, এটাও অন্তর কঠোর হওয়ার কারণ। লোকালয়ে বেশি সম্পৃক্ততার কারণে আমাদের মাঝে গিবত-শিকায়াত অহেতুক কথা, সমালোচনা ইত্যাদি হতেই থাকে। আর এসব আমাদের অন্তরে প্রভাব সৃষ্টি করে। এ জন্য মানুষের সঙ্গে মেশার প্রয়োজন হলে তাহলে মন্দকে এড়িয়ে চলা। (মুফসিদাতুল কলব)

৮.অলীক আকাঙ্ক্ষা : মানুষ স্বপ্ন দেখে, স্বপ্ন দেখতে ভালোবাসে। কিন্তু অহেতুক, অলৌকিক আর অপ্রয়োজনীয় জিনিস নিয়ে ভাবা, চিন্তা করা, এটাও মানুষের অন্তরকে কঠোর করে দেয়। কারণ অহেতুক চিন্তা এমন সমুদ্র, যার কোনো কূল-কিনারা নেই। সে মিথ্যার সাগরে সারাক্ষণ নৌকা চালিয়ে বেড়ায়। হ্যাঁ, ভালো চিন্তা করা, কিংবা উঁচু আকাঙ্ক্ষা করা, তার জন্য বিশেষ প্রতিদান আছে—এ ব্যাপারে রাসুল (সা.) উৎসাহ প্রদান করেছেন। (মুফসিদাতুল কলব)

৯.অতিভোজন : জীবনের তাগিদে মানুষকে প্রতিনিয়ত আহার করতে হয়। কিন্তু অতিভোজন অপ্রয়োজনীয়। তা শুধু স্বাস্থ্যের জন্যই ক্ষতিকর নয়, বরং অন্তরের মধ্যেও বিরূপ প্রভাব ফেলে। আর তা যদি হারাম কোনো খাদ্য হয়, তাহলে তো তার ক্ষতি দুনিয়া ও আখিরাতে। আর হালাল খাদ্য হলেও পরিমিত আহার করা উচিত। তা মানুষের অন্তরকে ধীরে ধীরে মৃত বানিয়ে ফেলে। কারণ অতিভোজন মানুষের প্রবৃত্তিকে শক্তিশালী করে, আর এর প্রভাবে অন্তর কঠিন হতে থাকে। (মুফসিদাতুল কলব)

১০.অধিক নিদ্রা : শরীরকে সতেজ রাখতে, কর্ম-উদ্যমতা ফিরে পেতে মানুষকে প্রতিনিয়ত ঘুমাতে হয়। তাই বলে যদি সারা দিন মানুষ ঘুমাতে থাকে, তাহলে এর ক্ষতিও অনেক বেশি। এ জন্য অপ্রয়োজনীয় ঘুম থেকে নিজেকে বাঁচিয়ে রাখা। যখন-তখন ঘুমানো শরীরকে যেভাবে নষ্ট করে, তেমনি কলবকেও নষ্ট করে দেয়। (মুফসিদাতুল কলব)

১১.অধিক হাসা : অধিক হাসি মানুষের অন্তরকে মৃত করে দেয়। কেননা অধিক হাসিতে অভ্যস্ত ব্যক্তি তার হাসি-কৌতুকের আধিক্যের কারণে গুরুত্বপূর্ণ জিনিস প্রাণশূন্য হয়ে যায়। সে কারণে অধিক হাসা থেকে বারণ করা হয়েছে।

আবু হুরায়রা (রা.) থেকে বর্ণিত, রাসুলুল্লাহ (সা.) বলেছেন, তোমরা অধিক হাসবে না। কারণ অধিক হাসি অন্তরের মৃত্যু ঘটায়। (সুনানে ইবনে মাজাহ, হাদিস : ৪১৯৩)

১২.গান-বাজনা শোনা : গান বাদ্য মানুষের অন্তরকে মৃতপ্রায় করে দেয়। কারণ, নাচগান বা অন্যান্য নিরর্থক বেহুদা কাজকর্ম আর রং-তামাশা—এসব আল্লাহর স্মরণ থেকে মানুষকে বিমুখ করে দেয়। জিকির যেভাবে মানুষের অন্তরকে সজীব করে, বিপরীতে গান বাদ্য মানুষের অন্তরকে মেরে ফেলে। রাসুলুল্লাহ (সা.) বলেছেন, নিশ্চয়ই গান-বাজনা অন্তরে কপটতা সৃষ্টি করে। (সুনানে আবু দাউদ, হাদিস : ৪৯২৭)

অন্তর কঠোরতা দূর করার প্রথম ও প্রধান উপায় হলো আল্লাহর কাছে পরিপূর্ণভাবে আত্মসমর্পণ করা।

আল্লাহর রহমত, ক্ষমা ও শাস্তি সম্পর্কে জানার মাধ্যমে অন্তর নরম করার চেষ্টা করা।

ইরশাদ হয়েছে,

'যিনি (আল্লাহ) পাপ ক্ষমাকারী, তাওবা কবুলকারী, কঠোর শাস্তিদাতা ও সামর্থ্যবান। তিনি ছাড়া কোনো উপাস্য নেই। তাঁরই দিকে হবে প্রত্যাবর্তন।'

(সুরা গাফির/মুমিন, আয়াত : ৩)

**আত্মার শিফাঃ**

**দ্বীনের বিশুদ্ধ ইলম রাখাঃ**

দ্বীনি ইলম অন্তরাত্মাকে মজবুত করে তোলে।

ইলম হৃদয়ের অন্ধকার দূরীভুত করে।আল্লাহর বিধি-বিধান সম্পর্কে সচেতন করে তোলে। একজন অজ্ঞ ব্যক্তি সহজেই বিপদে চলে যেতে পারে কিন্তু জ্ঞানী ব্যক্তিকে শয়তান সহজে কাবু করতে পারে না।দ্বীন সম্পর্কে অজ্ঞ ব্যক্তি বিভিন্ন সংশয় সন্দেহে পতিত হয়,।শয়তানের ধোঁকায় পড়ে কুফরির চিন্তাধারা মাথার ভেতর ঢুকে পড়ে। এজন্য দিনে জ্ঞান অর্জন করা প্রত্যেক মুসলিমের জন্য ফরজ।

হাদিসে এসেছে

প্রত্যেক মুসলিমের উপর ইলম অর্জন করা ফরয। -মুসনাদে আবু হানীফা (হাছকাফী), হাদীস ১, ২; সুনানে ইবনে মাজাহ, হাদীস ২২৪

আল্লাহ বলেন,

বল, যারা জানে এবং যারা জানে না তারা কি সমান?

*(যুমার ৯ আয়াত)*

*মূর্খ ব্যক্তি আর জ্ঞানী ব্যক্তি কখনোই সমান নয়। দ্বীনের জ্ঞান অন্বেষণকারীর মর্যাদা অনেক বেশি।*

আল্লাহ বলেন,

অর্থাৎ যাদেরকে জ্ঞান দান করা হয়েছে আল্লাহ তাদেরকে বহু মর্যাদায় উন্নত করবেন।

*(মুজাদালা ১১ আয়াত)*

তিনি অন্য জায়গায় বলেন,

অর্থাৎ আল্লাহর বান্দাদের মধ্যে জ্ঞানীরাই তাঁকে ভয় করে থাকে।

*(ফাত্বির ২৮ আয়াত)*

জ্ঞানী ব্যক্তি আল্লাহর জাত সত্তা আল্লাহর ক্ষমতার ব্যাপারে বিশেষভাবে অবহিত থাকে। যার ফলে তার তাকওয়া অনেক বেশি থাকে। কোন কাজে আল্লাহ রুষ্ঠ হন কোন কাজে আল্লাহ সন্তুষ্টি মিলে সে ব্যাপারে জ্ঞানী ব্যক্তি সচেতন থাকে।

জ্ঞানহীন ব্যক্তি অন্ধ ব্যক্তির সমান। শয়তান সহজেই তাকে বিভিন্ন ফেতনায় ফেলতে পারে। এতে করে তার কলবে কুফরি আকিদা সৃষ্টি হতে পারে এবং দিনশেষে সে ব্যক্তি ঈমান আমল হারা হয়ে পড়ে। তাই দ্বীনের বিশুদ্ধ জ্ঞানার্জন অনেক জরুরী।

**দৃষ্টির হেফাজত করাঃ**

চোখ মানুষের অন্তরের আয়নাস্বরূপ। যখন তা অবনত রাখা হয়, তখন প্রবৃত্তি দমিয়ে রাখা সহজ হয়। আর যখন স্বাধীনভাবে ছেড়ে দেওয়া হয়, তখন নিষিদ্ধ জায়গায় দৃষ্টি পড়ে যায়। এক পর্যায়ে সে অপরাধে লিপ্ত হয়ে পড়ে।

এ জন্য রাসুলুল্লাহ (সা.) বলেছেন, ‘নিশ্চয়ই আল্লাহ আদম সন্তানের ওপর জিনা-ব্যভিচারের একটি অংশ লিখে দিয়েছেন তা সে অবশ্যই পাবে। সুতরাং চোখের জিনা হলো (হারাম বস্তুর দিকে) তাকানো এবং জিহ্বার জিনা হলো কথা বলা। মন কামনা ও আকাঙ্ক্ষা করে, লজ্জাস্থান তাকে সত্য অথবা মিথ্যা প্রমাণ করে।’ (বুখারি, হাদিস : ৬২৪৩)

আল্লামা খাত্তাবি (রহ.) এই হাদিসের ব্যাখ্যায় লিখেছেন, দেখা ও কথা বলাকে জিনা বলার কারণ—এ দুটিই হচ্ছে প্রকৃত জিনার ভূমিকা বা জিনার মূল কাজের পূর্ববর্তী স্তর।
কেননা দৃষ্টি হচ্ছে মনের গোপন জগতের উদ্রেককারী আর জিহ্বা হচ্ছে বার্তা বাহক। যৌনাঙ্গ হচ্ছে বাস্তবায়নের হাতিয়ার—সত্যে রূপান্তরকারী। (মাআলিমুস সুনান : ৩/২২৩)
হাফেজ ইবনুল কাইয়্যিম (রহ.) বলেন, 'দৃষ্টিই হচ্ছে যৌন লালসা উদ্রেককারী, বার্তাবাহক। কাজেই এই দৃষ্টির নিয়ন্ত্রণ ও সংরক্ষণ মূলত যৌনাঙ্গেরই হেফাজত।
যে ব্যক্তি দৃষ্টিকে অবাধ, উন্মুক্ত ও সর্বগামী করে, সে নিজেকে নৈতিক পতন ও ধ্বংসের মুখে ঠেলে দেয়। মানুষ নৈতিকতার ক্ষেত্রে যত বিপদ ও পদস্খলনেই নিপতিত হয়, দৃষ্টিই হচ্ছে তার সব কিছুর মূল কারণ। কেননা দৃষ্টি প্রথমত আকর্ষণ জাগায়। আর আকর্ষণ মানুষকে চিন্তা-ভাবনায় নিমজ্জিত করে। এই চিন্তা সৃষ্টি করে লালসা।
এটি আকাঙ্ক্ষা তৈরি করে। আর তা শক্তিশালী হয়ে দৃঢ়সংকল্পে পরিণত হয়। এই দৃঢ়সংকল্প অধিকতর শক্তি অর্জন করে বাস্তবে ঘটনা সংঘটিত করে। বাস্তবে যখন কোনো বাধা থাকে না, তখন এই বাস্তব অবস্থার সম্মুখীন না হয়ে কারো কোনো উপায় থাকে না।' (আল জাওয়াবুল কাফি পৃষ্ঠা-২০৪)

ইবনে কাসির (রহ.) বলেন, 'দৃষ্টি হচ্ছে এমন একটি তীর, যা মানুষের হৃদয়ে বিষের উদ্রেক করে।'
(তাফসিরে ইবনে কাসির : ৩/৩৭৬)

**প্রবৃত্তিকে লাগাম দেয়াঃ**

প্রবৃত্তি গুনাহের তাড়না সৃষ্টি  করে। প্রবৃত্তির তাড়নাতেই মানুষ সকল গুনাহ সম্পন্ন করে থাকে। প্রবৃত্তি অন্তরাত্মাকে কলুষিত করে।
শায়খুল ইসলাম ইবনে তাইমিয়া (রহ.) বলেন, 'নিছক প্রবৃত্তি ও তা তাড়নার জন্য শাস্তি দেওয়া হয় না, বরং প্রবৃত্তির অনুসরণ ও তার তাড়না অনুযায়ী কাজ করলে শাস্তি হয়। বিপরীতে কেউ প্রবৃত্তি ও তার তাড়নাকে প্রত্যাখ্যান করলে তা ইবাদত বলে গণ্য হয়।' (তিব্বুল কুলুব, পৃষ্ঠা-২২৩)

পবিত্র কোরআনের একাধিক স্থানে প্রবৃত্তির অনুসরণ থেকে বিরত থাকার নির্দেশ দেওয়া হয়েছে। মহান আল্লাহ বলেন, 'আর তুমি খেয়ালখুশির অনুসরণ কোরো না, কেননা এটা

তোমাকে আল্লাহর পথ থেকে বিচ্যুত করবে। যারা আল্লাহর পথ থেকে ভ্রষ্ট হয় তাদের জন্য রয়েছে কঠিন শাস্তি।
কেননা তারা বিচার দিবসকে বিস্মৃত হয়ে আছে।' (সুরা : সোয়াদ, আয়াত : ২৬)
প্রবৃত্তি মানুষকে অন্ধ করে রাখে। প্রবৃত্তির কারণেই ব্যক্তির মধ্যে লোভ লালসা সৃষ্টি হয়। প্রাপ্তির নেশায় মত্ত হয়ে পড়ে। প্রবৃত্তি অশ্লীলতার দুয়ার উন্মুক্ত করে।
এই প্রবৃত্তিকে দমন করতে পারলে আত্মাকে বিশুদ্ধ রাখা সম্ভব হবে। অশ্লীল চিন্তা, বেহায়াপনা,অতিরিক্ত চাহিদা ইত্যাদি রোগসমুহ থেকে অন্তরাত্মা রক্ষা পাবে।

**জবানের হেফাজতঃ**

**গীবতের পরিণতি**

গীবতের ফলাফল খুবই ভয়াবহ।
আমলদার বান্দা কেও গীবত জাহান্নাম পর্যন্ত পৌঁছে দিতে পারে।
মহানবী হজরত মুহাম্মাদ (সা.) বলেছেন, 'পরচর্চাকারী জান্নাতে প্রবেশ করতে পারবে না।' (বুখারি ও মুসলিম)।

অনেক বেশি আমলদার ব্যক্তি তার নেক আমলের পাশাপাশি যদি সমান তালে গুনাহ ও জারি রাখে তার গুনাহসমূহ তার নেক কাজগুলোকে ধ্বংস করার জন্য যথেষ্ট।
অন্যদিকে এমন ব্যক্তি যে গুনাহ থেকে বেঁচে থাকে গুনা থেকে পরিপূর্ণভাবে আত্মরক্ষা করে থাকে সে ব্যক্তির অল্পটুকু নেক কাজও অনেক বেশি ফায়দা দিবে।

জনৈক ব্যক্তি হযরত ইবনে আব্বাস রাদি.-কে প্রশ্ন করলো, যে ইবাদত বেশি করে এবং গোনাহও বেশি করে, সে উত্তম নাকি যে ইবাদত কম করে কিন্তু গোনাহ কম করে সে উত্তম। হযরত ইবনে আব্বাস রাদি. জবাব দিলেন-

مَا أَعْدَلُ بِالسَّلَامَةِ شَيْئًا.

'যে ইবাদত কম করে এবং গোনাহ কম করে, সে-ই উত্তম এবং সে নিরাপদও বটে। কেননা ইবাদতের চাইতে গোনাহ পরিহারে সওয়াব বেশি। ৭৮

গীবতকারী কে জাহান্নামে কঠিন আজাবের মুখোমুখি হতে হবে।

রাসুলুল্লাহ (সা.) বলেছেন, ‘যখন আমাকে মিরাজে নিয়ে যাওয়া হলো, তখন আমাকে তামার নখওয়ালা একদল লোকের পাশ দিয়ে নিয়ে যাওয়া হলো। তারা তাদের নখগুলো দিয়ে মুখমণ্ডলে আর বুকে আঘাত করে ক্ষতবিক্ষত করছিল। আমি জিজ্ঞেস করলাম, হে জিবরাইল! এরা কারা? জিবরাইল (আ.) বললেন, এরা দুনিয়াতে মানুষের গোশত ভক্ষণ করত এবং তাদের মানসম্মান নষ্ট করত। অর্থাৎ তারা মানুষের গিবত ও কুৎসা করত।’ (আবু দাউদ)।

হযরত আবূ হুরায়রা (রা) হতে বর্ণিত। রাসূলুল্লাহ (সা) বলেছেন: তোমরা জান কি? গীবত কাকে বলে। সাহাবীগণ বললেন, আল্লাহ ও তাঁর রাসূলই ভাল জানেন। তিনি বললেন, তোমার কোন (দীনি) ভাই সম্পর্কে তোমার এমন কথা বলা, যা সে অপছন্দ করে, সেটিই গীবত। তখন তাকে জিজ্ঞেস করল, (হে আল্লাহর রাসূল) আমি যে দোষের কথা বলি, তা যদি আমার ভাইয়ের মধ্যে থাকে, তাও কি গীবত হবে? উত্তরে তিনি বললেন, তুমি যে দোষের কথা বল, তা তোমার ভাইয়ের মধ্যে থাকলে অবশ্যই তুমি তার গীবত করেছ। আর তুমি যা বলছ, তা যদি তার মধ্যে না থাকে, তবে তুমি তার এমন দোষের কথা বল, যা তার মধ্যে নেই; তাহলে তুমিতার উপর অপবাদ দিয়েছ। (মুসলিম)

গীবতের ক্ষতি ব্যক্তির নিজের মধ্যে সীমাবদ্ধ থাকেনা। গীবতের কারণে সমাজে বিশৃঙ্খলা সৃষ্টি হয়।

অন্যের সম্মানহানি ঘটে, ব্যক্তির আত্মমর্যাদা বোধে আঘাত হানে।

সমাজের শান্তি শৃঙ্খলা বিঘ্নিত হয়।

গীবতকারী ব্যক্তি ও সমাজের কীট হিসেবে চিহ্নিত হয়।মানুষের আস্থা থেকে সে বের হয়ে যায়।

এভাবে করে মানুষের মাঝে ভ্রাতৃত্ববোধ নষ্ট হয়ে যায়।

**প্রতিকার**

প্রথমত, অন্তর থেকে অনুতপ্ত হওয়া।

ইচ্ছায় বা অনিচ্ছায় কারো গীবত হয়ে গেলে সম্ভব হলে সরাসরি ওই ব্যক্তির কাছে ক্ষমা চেয়ে নেয়া।

এটা যদি ফিতনার কারণ হয় বা কোন কারণে সম্ভব না হয় তাহলে যেসব লোকের সামনে গীবত করা হয়েছে তাদের সামনে আবার তার প্রশংসা করা।

যদি কোনটাই সম্ভব না হয় তবে আল্লাহর কাছে দিল থেকে তওবা ইস্তেগফার করা। কখনো আর এরকমটা হবে না বলে দৃঢ় প্রতিজ্ঞ হওয়া।

গীবত করার মত গীবত শোনাটাও কঠিন গুনাহ।
যে গীবত করে আর যে তা আগ্রহ ভরে শোনে দুজন সমান অপরাধী।
তাই কারো সামনে অন্য কারো গীবত হতে দেখলে গীবতের পরিপ্রেক্ষিতে তা খণ্ডন করে দিতে হয়।
রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন,
“যে ব্যক্তি অন্যের অপবাদ খন্ডন করে নিজ কোন মুসলিম ভাইয়ের সম্মান রক্ষা করলো আল্লাহ্ তা‘আলা কিয়ামতের দিন তাকে জাহান্নাম থেকে রক্ষা করবেন”। (তিরমিযী ১৯৩১)

মু‘আয বিন্ আনাস্ (রাঃ) থেকে বর্ণিত তিনি বলেন: রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম ইরশাদ করেন:

مَنْ حَمَى مُؤْمِنًا مِنْ مُنَافِقٍ بَعَثَ اللهُ مَلَكًا يَحْمِيْ لَـحْمَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مِنْ نَارِ جَهَنَّمَ، وَمَنْ رَمَى مُسْلِمًا قَال مِمَّا يَخْرُجَ حَتَّى جَهَنَّمَ جِسْرِ عَلَى اللهُ حَبَسَهُ بِهِ شَيْنَهُ يُرِيْدُ بِشَيْءٍ َ.

“যে ব্যক্তি কোন মু’মিনকে মুনাফিকের কুৎসার হাত থেকে রক্ষা করলো আল্লাহ্ তা‘আলা (এর প্রতিফল স্বরূপ) কিয়ামতের দিন তার নিকট এমন একজন ফিরিশ্তা পাঠাবেন যে তার শরীরকে জাহান্নামের আগুন থেকে রক্ষা করবে। আর যে ব্যক্তি কোন মুসলিমকে তার ইজ্জত হননের উদ্দেশ্যে কোন ব্যাপারে অপবাদ দিলো আল্লাহ্ তা‘আলা তাকে কিয়ামতের দিন (এর প্রতিফল স্বরূপ) জাহান্নামের পুলের উপর আটকে রাখবেন যতক্ষণ না সে উক্ত অপবাদ থেকে নিষ্কৃতি পায়”। (আবূ দাউদ ৪৮৮৩)

একদা রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম সাহাবাদেরকে নিয়ে তাবুক এলাকায় বসেছিলেন এমতাবস্থায় তিনি তাঁদেরকে জিজ্ঞাসা করলেন: কা’ব বিন্ মা’লিক কোথায়? তখন বনী সালিমাহ্ গোত্রের জনৈক ব্যক্তি বললেন: হে আল্লাহ্’র রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম! তার সম্পদ ও আত্মগর্ব তাকে যুদ্ধ থেকে বিরত রেখেছে। তখন মু‘আয বিন্ জাবাল (রাঃ) প্রত্যুত্তরে বললেন: হে ব্যক্তি তুমি অত্যন্ত খারাপ উক্তি করলে। হে আল্লাহ্’র রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম! আল্লাহ্’র কসম! আমরা তার ব্যাপারে ভালো ধারণাই রাখি। (মুসলিম ২৭৬৯

**অযাচিত ক্রোধ বর্জন করাঃ**

জনৈক সাহাবী রাসূলুল্লাহ (সঃ) এর কাছে নসিহাত চাইলে রাসুলুল্লাহ (সা.) বললেন, রাগ বর্জন করো। সাহাবি কয়েকবার বললেন, আরও নসিহত করুন। প্রত্যেকবারই রাসুলুল্লাহ (সা.) বললেন, রাগ বর্জন করো। (বুখারি : ১৩৭)

উপরোক্ত হাদিস থেকে আমরা রাগ বর্জন করার জরুরত বুঝতে পারি।

রাগ এতটাই ভয়াবহ যে নসিহাত চাইলে রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম তিনবারই রাগ বর্জনের কথাই বলেছেন।

আমরা এখন রাগ বর্জনের  কিছু উপায় জানার চেষ্টা করি-

*১.আল্লাহর কাছে আশ্রয় প্রার্থনা করাঃ*

কুরআনে আল্লাহ তাআলা বলেছেন,

মন্দের মোকাবিলা করো সর্বোত্তম পন্থায়। তারা যা বলে সে সম্পর্কে আমি সবিশেষ অবহিত। বলো, 'হে আমার প্রতিপালক, আমি শয়তানের প্ররোচনা থেকে তোমার আশ্রয় প্রার্থনা করছি'।" (সুরা মুমিনুন : ৯৬-৯৭)

মোয়াজ ইবনে জাবাল (রা.) বর্ণনা করেন, ‘দুই ব্যক্তি নবীজি (সা.)-এর সামনে ঝগড়ায় অবতীর্ণ হলো। তাদের একজন রাগে অগ্নিশর্মা হয়ে গেলে নবীজি (সা.) বললেন, আমি এমন একটি কালিমা জানি যা পাঠ করলে তার রাগ চলে যাবে। তা হলো, ‘আ-উজুবিল্লাহি মিনাশ শায়তানির রাজিম।’ (আবু দাউদ : ৪৭৮১) পবিত্র কোরআনে আল্লাহতায়ালা বলেন, ‘যদি শয়তানের পক্ষ থেকে কোনো উসকানি তোমাকে পায়, তাহলে তুমি ‘আ-উজুবিল্লাহি মিনাশ শায়তানির রাজিম’ পড়ে নিও। (সুরা হা-মীম সেজদা : ৩৬)

তাই ক্রোধে পতিত হলে আমরা আল্লাহ তায়ালার কাছে আশ্রয় প্রার্থনা করব।

আউজুবিল্লাহি মিনাশ শাইতানির রাজিম পাঠ করব।

২.ক্রোধ সংবরণের প্রতিদান স্মরণে রাখাঃ

রাগ সংবরণ আল্লাহ তায়ালা পছন্দ করেন।

এর জন্য তিনি পরকালে তার বান্দাকে পুরস্কৃত করেন।

নবীজি (সা.) বলেন, যে ব্যক্তি নিজের ক্রোধ চরিতার্থ করার ক্ষমতা থাকা সত্ত্বেও তা সংবরণ করে, আল্লাহ তাকে কেয়ামতের দিন সমগ্র সৃষ্টির সামনে ডেকে আনবেন এবং জান্নাতের

যেকোনো হুর নিজের ইচ্ছামতো বেছে নেওয়ার অধিকার দান করবেন।’ (ইবনে মাজাহ : ৪১৮৬)।

রাসুলুল্লাহ (সা.) আরও বলেন, ‘আল্লাহর সন্তুষ্টি অর্জনের জন্য বান্দার ক্রোধ সংবরণে যে মহান প্রতিদান রয়েছে, তা অন্য কিছুতে নেই।’ (ইবনে মাজাহ : ৪১৮৯)।

*৩.নিম্নমুখী হওয়াঃ*

ক্রোধ মানুষকে ঊর্ধ্বমুখী করে তোলে। এজন্য ক্রোধ থেকে রক্ষা পেতে তার উল্টোটা করা উচিত অর্থাৎ নিম্নমুখী হওয়া উচিত।

সাহাবি হজরত আবু যর (রা.) বলেন, আল্লাহর রাসুল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন, ‘যখন তোমাদের কারও রাগ আসে, তখন সে দাঁড়িয়ে থাকলে যেন বসে পড়ে। তাতে যদি রাগ দমে না যায়, তাহলে সে যেন শুয়ে পড়ে।’ সুনানে আবু দাউদ : ৪৭৮২

*৩.ওযু করাঃ*

ক্রোধে পতিত হলে ওযু করে নেয়ার কথা হাদিস শরীফে উল্লেখ আছে।

রাসুলুল্লাহ (সা.) বলেছেন, ‘রাগ তৈরি হয় শয়তানের প্ররোচনায়। শয়তান আগুনের তৈরি। আর আগুন নেভাতে লাগে পানি। তাই যখন তোমরা রেগে যাবে, তখন অজু করে নেবে।’ সুনানে আবু দাউদ : ৪৭৮৪

*৪.আল্লাহ সন্তুষ্টি তালাশ করাঃ*

ক্রোধ সংবরণ কে আল্লাহ তাআলা অনেক পছন্দ করেন। তাই আল্লাহ তায়ালা সন্তুষ্টির জন্য আমাদেরকে রাগকে সংবরণ করা উচিত।

একটি হাদিসে বর্ণিত হয়েছে, হুজুর (সা.) বলেন, ‘তোমরা কি জান- সবচেয়ে বীর-বাহাদুর কে? লোকেরা বলল, ‘যে ব্যক্তি প্রতিদ্ব›িদ্বতার সময় অন্যকে ধরাশায়ী করে দেয়, সেই বাহাদুর।’ নবীজি (সা.) বললেন- ‘না, বরং প্রকৃত বাহাদুর ওই ব্যক্তি যে রাগ নিয়ন্ত্রণ করতে পারে।’

হজরত ইবনে উমর (রা.) থেকে বর্ণিত, হজরত রাসুলুল্লাহ (সা.) বলেছেন, ‘আল্লাহর দৃষ্টিতে কোনো বান্দা রাগের ঢোকের চেয়ে উত্তম কোনো ঢোক গেলে না, যা সে আল্লাহতায়ালার সন্তুষ্টির জন্য গিলে থাকে।’মুসনাদে আহমাদ

*৫.ইবাদাতে কনভার্ট করাঃ*

রাগ একটি মানবীয় আচরণ। কোন কারনে অসন্তুষ্টি সৃষ্টি হলে আমাদের রাগ হয়।
কোন কিছু মন মত না হলে আমাদের রাগ হয়।
তবে এই রাগকে আমাদের খেয়াল খুশিতে পরিচয় তো না করে আল্লাহ তায়ালার জন্য নিবেদিত করলে তা আমাদের জন্য আরো কল্যাণ বয়ে নিয়ে আসে।
দ্বীনের বিধান লঙ্ঘিত হওয়ার মতো কিছু দেখলে তখন পরিমিত রাগ হওয়া কল্যাণকর এটা আল্লাহ তায়ালার জন্য রাগ করা।
কাওকে কারো হক নষ্ট করতে দেখলে,কোথাও কোন অন্যায় সংঘটিত হতে দেখতে পরিমিত পরিমাণের রাগ হওয়া বৈধ এমনকি তা সাওয়াবেরও কাজ।
এ রাগের মধ্যে রয়েছে আল্লাহ তাআলার সন্তুষ্টি।

রাসুলুল্লাহ (সা.) বলেন, ‘যে ব্যক্তি কাউকে ভালোবাসবে আল্লাহর জন্য, কারও সঙ্গে রাগ করবে আল্লাহর জন্য, কাউকে কিছু দেবে আল্লাহর জন্য আর কাউকে দেবে না আল্লাহর জন্য, এমন ব্যক্তি নিজের ইমান পরিপূর্ণ করল।’ সুনানে আবু দাউদ : ৪৬৮১

[1] সহীহ বুখারী ৫/২২৪৮, ২২৬৭, নং ৫৭০১, ৫৭৬৪, সহীহ মুসলিম ৪/২০৫১, নং ২৬১০।

**কোরআন তিলাওয়াত করা :**

কুরআন তিলাওয়াত হৃদয়কে শীতল করে।
আল্লাহর কালাম সরাসরি নিজের ক্বলবে প্রতিধ্বনিত হয়।
সম্ভব হলে এর অর্থ বুঝে পড়বে। এতে আরো বেশি ফায়দা হবে। ইরশাদ হয়েছে,
‘আল্লাহ অবতীর্ণ করেছেন উত্তম বাণীসংবলিত কিতাব, যা সুসামঞ্জস্যপূর্ণ এবং যা পুনঃপুনঃ আবৃত্তি করা হয়।
এর মাধ্যমে যারা তাদের রবকে ভয় করে, তাদের গাত্র রোমাঞ্চিত হয়। অতঃপর তাদের দেহমন বিনম্র হয়ে আল্লাহর স্মরণে ঝুঁকে পড়ে...।’
(সুরা : জুমার, আয়াত : ২৩)

**মৃত্যুচিন্তাঃ**

পরকালই প্রকৃত জীবন।

মৃত্যুর মধ্য দিয়েই সে জীবনের শুরু হয়।আর মৃত্যু মানুষের অতি নিকটে।

রাসুল (সা.) বলেন, ‘আল্লাহর কসম, আখিরাতের তুলনায় দুনিয়ার উদাহরণ হলো যেমন তোমাদের কেউ মহাসাগরের মধ্যে নিজের একটি আঙুল ডুবিয়ে দেয়, এরপর সে লক্ষ করে দেখুক তা কী (পরিমাণ পানি) নিয়ে এলো।’ (মুসলিম, হাদিস : ২৮৫৮)

মৃত্যু চিন্তা আত্মার সকল রোগের মহা ঔষধ। মৃত্যু চিন্তা মানুষকে অহংকার,হিংসা বিদ্বেষ, ঝগড়া বিবাদ কলহ থেকে হেফাজত রাখে।

আল্লাহ তায়ালা বলেন, ‘ হে ঈমানদারগণ; আল্লাহকে যেমন ভয় করা উচিৎ ঠিক তেমনিভাবে ভয় করতে থাক। এবং অবশ্যই মুসলমান না হয়ে মৃত্যুবরণ করো না।’ (সুরা আলে ইমরান, আয়াত: ১০২)

মৃত্যুচিন্তা হৃদয়কে কোমল করে।

মৃত্যুকে নিকটে চিন্তা করলে সে ব্যক্তির প্রতিটা পদক্ষেপ অত্যন্ত বিনম্র হয়।

সে কখনো ওদ্ধত্যপূর্ণ আচরণ করবেনা।মৃত্যু চিন্তা মানুষকে অহেতুক কাজ থেকে নিরাপদ রাখে।

রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম মৃত্যু চিন্তা করতে বলেছেন।

আবু সাইদ (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, কোনো একসময় রাসুল (সা.) নামাজে (জানাজার) এসে দেখেন যে কিছু লোক হাসাহাসি করছে। তিনি বললেন, ওহে, তোমরা যদি জীবনের স্বাদ ছিন্নকারী মৃত্যুকে বেশি বেশি স্মরণ করতে, তাহলে আমি তোমাদের যে অবস্থায় দেখছি অবশ্যই তা থেকে বিরত থাকতে।

মৃত্যু চিন্তা ইবাদাতে ইখলাস বৃদ্ধি করে।

রাসূল (সাঃ) বলেন,

“তোমরা জীবনের স্বাদ ছিন্নকারী মৃত্যুকে খুব বেশি স্মরণ কোরো। কেননা কবর প্রতিদিন দুনিয়াবাসীকে সম্বোধন করে বলতে থাকে, আমি প্রবাসী মুসাফিরের বাড়ি, আমি নির্জন কুটির, আমি মাটির ঘর, আমি পোকা-মাকড় ও কীট-পতঙ্গের আস্তানা। (জামে তিরমিজি, হাদিস : ২৪৬০)

আবু আইয়ুব (রা.) থেকে বর্ণিত, এক ব্যক্তি নবী (সা.)-এর নিকট এসে বলল, হে আল্লাহর রাসুল, আমাকে সংক্ষেপে কিছু শিক্ষা দিন। তিনি বলেন, যখন তুমি তোমার নামাজে দাঁড়াবে, তখন এমনভাবে নামাজ আদায় করো, যেন এটাই তোমার শেষ নামাজ। তুমি এমন কথা বলো না, যার জন্য তোমাকে কৈফিয়ত দিতে হবে। আর মানুষের হাতে যা আছে তা থেকে নিরাশ হয়ে যাওয়ার ব্যাপারে দৃঢ় প্রতিজ্ঞ হও। (সুনানে ইবনে মাজা, হাদিস : ৪১৭১)

কবরের কাছে গেলে আমাদের পরকালের কথা স্মরণ হয়।
কবর জিয়ারত মানুষের অন্তরকে নরম করে দেয়। কোনো মানুষ যদি কবরের কাছে গিয়ে এই চিন্তা করে যে এই কবরে যে আছে সে একদিন দুনিয়াতে আমার মতো জীবন-যাপন করত। আজ সে নেই। তার দেহ মাটি হয়ে গেছে, তার সম্পদ তার ছেলে-মেয়েরা ভাগ করে নিয়েছে।
আমাকেও একদিন তার মতো কবরে যেতে হবে। তাহলে অন্তর নরম হবে।
রাসুল (সা.) বলেছেন, 'আমি প্রথমে তোমাদের কবর জিয়ারত করতে নিষেধ করেছিলাম, এখন থেকে তোমরা কবর জিয়ারত করো। কেননা এটা অন্তরকে নরম করে।' (মুসনাদ আহমাদ, হাদিস : ১৩৪৮৭)

**যিকিরে মগ্ন থাকাঃ**

অন্তরের কঠিনতা আল্লাহর জিকির ছাড়া দূর হয় না।
যিকিরে মগ্ন হৃদয় অন্তত স্বচ্ছ রূপ লাভ করে।যিকির হচ্ছে পরশ পাথর।
যিকির আত্মার সমস্ত ব্যাধিকে দূরীভুত করে বান্দাকে আল্লাহর নিকটে নিয়ে আসে।

আল্লাহ বলেন,
"আল্লাহর অধিক যিকিরকারী পুরুষ ও যিকিরকারী নারী, তাদের জন্য আল্লাহর প্রস্তুত রেখেছেন ক্ষমা ও মহাপুরস্কার।"
-সূরা আহযাব : ৩৫

আল্লাহ বলেন, '
(বিনয়ী হলো তারা) যাদের অন্তর আল্লাহর নাম স্মরণ করা হলে ভীত হয় এবং যারা তাদের বিপদ-আপদে ধৈর্যধারণ করে।' (সুরা হজ, আয়াত : ৩৫)

তিন. হযরত আবু মুসা রা. থেকে বর্ণিত, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন, যে তার প্রতিপালককে স্মরণ করে আর যে করে না তাদের দৃষ্টান্ত হল জীবিত ও মৃতের মতো। (অর্থাৎ যে আল্লাহকে স্মরণ করে সে জীবিত। আর যে স্মরণ করে না সে মৃত)।-সহীহ বুখারী, হাদীস : ৬৪০৭; মুসলিম, হাদীস : ৭৭৯

**অহেতুক কাজ পরিহারঃ**

আবু হুরায়রা (রা.) বলেন, রাসুলুল্লাহ (সা.) বলেছেন, কোনো ব্যক্তির ইসলামের অন্যতম সৌন্দর্য হলো অনর্থক কথা-কাজ পরিহার করা। (জামে তিরমিজি, হাদিস : ২৩১৭)

যে নিজেকে অহেতুক কাজে ব্যতিব্যস্ত রাখে সে গুরুত্বপূর্ণ কাজের সুযোগ হারিয়ে ফেলে। নিজের ব্যক্তিত্বকে নষ্ট করে। ইবাদাতের উপযুক্ত তা হারিয়ে ফেলে।এসব অহেতুক কাজ দ্বারা অন্তর কঠিন হয়ে যায়, রিজিকের রাস্তাও সংকীর্ণ হয়ে যায়।

মারুফ কারখি (রহ.) বলেন, অহেতুক কথাবার্তা বলার মাধ্যমে মানুষ আল্লাহর কাছ থেকে দূরে সরে যায়। (জামেউল উলুম ওয়াল হিকাম, ৩১৭)

বিপরীতে যারা নিজের জীবনে অহেতুক কাজকে এড়িয়ে চলে তাদের আল্লাহ তাআলা বিশেষ সম্মানে অধিষ্ঠিত করেন।

তাফসিরে ইবনে কাসিরে এসেছে, এক ব্যক্তি লোকমান হাকিমকে জিজ্ঞেস করল যে, আপনি কি সেই ব্যক্তি যে আমার সঙ্গে অমুক বনে ছাগল চরাতেন? লোকমান বলেন, হ্যাঁ, আমিই সেই ব্যক্তি। অতঃপর লোকটি বলল, তবে আপনি এ মর্যাদা কিভাবে লাভ করলেন যে আল্লাহর গোটা সৃষ্টিকুল আপনার প্রতি সম্মান প্রদর্শন করে এবং আপনার বাণী শোনার জন্য দূর-দূরান্ত থেকে এসে সমবেত হয়? জবাবে লোকমান বলেন যে এর কারণ আমার দুটি কাজ, এক. সর্বদা সত্য বলা, দুই. অপ্রয়োজনীয় কথাবার্তা পরিহার করা। (ইবনে কাসির, সুরা : লুকমান)

অথচ কিয়ামতের দিন বান্দাকে তার প্রতি মুহূর্তের কড়ায়-গণ্ডায় হিসাব দিতে হবে মহান প্রভুর দরবারে। প্রিয় নবী (সা.) অর্থহীন জিনিস থেকে সর্বদা আশ্রয় প্রার্থনা করতেন।

আবদুল্লাহ ইবনে আমর (রা.) থেকে বর্ণিত, রাসুলুল্লাহ (সা.) চারটি বস্তু থেকে আল্লাহর আশ্রয় কামনা করতেন, অনুপকারী ইলম থেকে, এমন অন্তর থেকে—যা আল্লাহর ভয়ে ভীত-কম্পিত হয় না, এমন দোয়া থেকে, যা কবুল হয় না, আর ওই প্রবৃত্তি হতে, যা পরিতৃপ্ত হয় না। (সুনানে নাসায়ি, হাদিস : ৫৪৪২)

অহেতুক কাজকর্ম জাহান্নামে প্রবেশের কারণ হতে পারে। আনাস ইবনে মালিক (রা.) থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, এক সাহাবি মারা যাওয়ার পর এক ব্যক্তি বলল, জান্নাতের সুসংবাদ গ্রহণ করো। তখন রাসুলুল্লাহ (সা.) বলেন, তুমি তো জানো না, হয়তো সে বেহুদা কথা বলেছে অথবা যা দান করলে তার কোনো ক্ষতি হতো না তাতেও সে কৃপণতা করেছে? (জামে তিরমিজি, হাদিস : ২৩১৬)

প্রয়োজনের বেশি আহার করা,প্রয়োজনের বেশি ঘুমানো,অতিরিক্ত হাসি,অতিরিক্ত গাল গল্প আড্ডাবাজি এসব কিছুই অহেতুক কাজকারবারের অন্তর্ভুক্ত।

**সৎসঙ্গঃ**

মানুষের জীবনে সঙ্গের গুরুত্ব অনেক বেশি।একা একা মানুষ জীবনে চলতে পারে না। তাকে সঙ্গীর উপর নির্ভর হতেই হয়।

সৎ সঙ্গী সৎপথে  চলতে সাহায্য করে।ভালো বন্ধু  ভালো কিছুর শিক্ষা দেয়।

বিষন্নতা কিংবা হতাশায় একজন ভালো বন্ধু উত্তম পরামর্শের মাধ্যমে একজনের জীবনকে আলোকিত করতে পারে। অন্যদিকে অসৎসঙ্গ কাউকে কারো জীবন ধ্বংস করে দিতে পারে।

আল্লাহ বলেন,

'আপনি নিজেকে তাদের সৎসঙ্গে আবদ্ধ রাখুন, যারা সকাল-সন্ধ্যায় তাদের পালনকর্তাকে তাঁর সন্তুষ্টি অর্জনের উদ্দেশ্যে আহ্বান করে এবং আপনি পার্থিব জীবনের সৌন্দর্য কামনা করে তাদের থেকে নিজের দৃষ্টি ফিরিয়ে নেবেন না। যার মনকে আমার স্মরণ থেকে গাফিল করে দিয়েছি, সে নিজের প্রবৃত্তির অনুসরণ করে এবং যার কার্যকলাপ হচ্ছে সীমা অতিক্রম করা, আপনি তার আনুগত্য করবেন না।'

(সুরা কাহফ, আয়াত : ২৮)

**দুআঃ**

দুয়া প্রত্যেক মুমিনের প্রধান হাতিয়ার এবং অন্তরের কঠিনতা থেকে পরিত্রাণকারী। অন্তরকে সুস্থ-সঠিক পথে পরিচালিত করার জন্য মহান আল্লাহ মানুষকে এভাবে দোয়া করতে শিখিয়েছেন—

'হে আমাদের রব, সরল পথ প্রদর্শনের পর তুমি আমাদের অন্তরকে সত্য-লঙ্ঘনপ্রবণ করো না। আর তোমার কাছ থেকে আমাদের ওপর রহমত নাজিল করো। নিশ্চয়ই তুমি মহাদাতা।'

(সুরা : আলে ইমরান, আয়াত : ৮)

আল্লাহ আরো বলেন,

"তোমাদের প্রতিপালক বলেন, তোমরা আমাকে ডাক আমি তোমাদের ডাকে সাড়া দেব। যারা অহংকারে আমার উপাসনায় বিমুখ, ওরা লাঞ্ছিত হয়ে জাহান্নামে প্রবেশ করবে।"

(সূরা গাফের ৬০ আয়াত)।

তিনি আরো বলেন, “আর আমার বান্দাগণ যখন আমার সম্বন্ধে তোমাকে প্রশ্ন করে (তখন তুমি বল,) আমি তো কাছেই আছি। যখন কোন প্রার্থনাকারী আমার কাছে প্রার্থনা জানায়, তখন আমি তার প্রার্থনা মঞ্জুর করি।”
সূরা বাক্কারাহ ১৮৬

রসুল (ﷺ) বলেন, “দুআই তো ইবাদত।” আবু দাউদ ২/৭৮; তিরমিযী ৫/২১১

““যে আল্লাহর কাছে প্রার্থনা করে না, আল্লাহ তার উপর ক্রোধান্বিত হন।”
তিরমিযী ৫/৪৫৬, ইবনে মাযাহ ২/১২৫৮

দুআ আল্লাহর ক্রোধকে মিটিয়ে দেয়।দুআ বান্দার আর তার রব্বের মাঝের দূরত্ব দূর করে। আল্লাহর সঙ্গে ঘনিষ্টতা বাড়িয়ে দেয়।

**অল্পে তুষ্টি**

ইমাম কুরতুবি (রহ.) বলেন, অল্পে তুষ্টি ও জুহদ (দুনিয়াবিমুখতা) একই সূত্রে গাঁথা। জুহদ ও অল্পে তুষ্ট ব্যক্তির কতিপয় আলামত আছে। যেমন :

(১) সে তার অর্জিত সম্পদ নিয়ে অতি উৎফুল্ল হবে না। আবার যা পায়নি, তার জন্য দুশ্চিন্তাও করবে না

(২) তার সহায়-সম্পদ কখনো তাকে আল্লাহর ইবাদত থেকে গাফিল করবে না, বরং পার্থিব কাজে জড়িয়ে পড়লেও তার হৃদয় সর্বদা আল্লাহর ভালোবাসায় ভরপুর থাকবে।

ইমাম কুরতুবি (রহ.) বলেন, অল্পে তুষ্টি ও জুহদ (দুনিয়াবিমুখতা) একই সূত্রে গাঁথা। জুহদ ও অল্পে তুষ্ট ব্যক্তির কতিপয় আলামত আছে। যেমন :

(১) সে তার অর্জিত সম্পদ নিয়ে অতি উৎফুল্ল হবে না। আবার যা পায়নি, তার জন্য দুশ্চিন্তাও করবে না

(২) তার সহায়-সম্পদ কখনো তাকে আল্লাহর ইবাদত থেকে গাফিল করবে না, বরং পার্থিব কাজে জড়িয়ে পড়লেও তার হৃদয় সর্বদা আল্লাহর ভালোবাসায় ভরপুর থাকবে।

ইমাম কুরতুবি (রহ.)বলেন,অল্পেতুষ্টি ও জুহদ (দুনিয়াবিমুখতা) একই সূত্রে গাঁথা। জুহদ ও অল্পে তুষ্ট ব্যক্তির কতিপয় আলামত আছে। যেমন :

(১) সে তার অর্জিত সম্পদ নিয়ে অতি উৎফুল্ল হবে না। আবার যা পায়নি, তার জন্য দুশ্চিন্তাও করবে না

(২) তার সহায়-সম্পদ কখনো তাকে আল্লাহর ইবাদত থেকে গাফিল করবে না, বরং পার্থিব কাজে জড়িয়ে পড়লেও তার হৃদয় সর্বদা আল্লাহর ভালোবাসায় ভরপুর থাকবে।

(৩) তার পার্থিব আশা-আকাঙ্ক্ষা খুব কম হবে। দুনিয়ার দীর্ঘ আশা নিয়ে সে কখনো বুঁদ হয়ে থাকবে না।

(৪) তার সম্পদ কম হলেও আল্লাহর পথে দান-সদকা করতে সে কখনো কৃপণতা করবে না এবং অল্প সম্পদের দোহাই দিয়ে সদকা করা থেকে নিজেকে নিবৃত্ত রাখবে না। (কুরতুবি, কামাউল হিরছি বিজ জুহদি ওয়াল কানাআত, ৩/১৮)

**ইস্তিগফারঃ**

গুণাহ হৃদয়কে ময়লা করে ফেলে,হৃদয়কে দূষিত করে ফেলে।

আর ইস্তিগফার হৃদয়ের কালি বিদূরিত করে হৃদয়কে পরিশুদ্ধ করে।

আয়াতে এসেছে, 'যে ব্যক্তি কোনো মন্দ কাজ করে ফেলে বা নিজের প্রতি জুলুম করে বসে, তারপর **আল্লাহর কাছে ক্ষমা চায়**, সে অবশ্যই আল্লাহকে অতি ক্ষমাশীল, পরম দয়ালুই পাবে।' (সূরা নিসা, আয়াত, ১১০)

ইস্তিগফার বান্দার মর্যাদা বৃদ্ধি করে।রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহিস সালামের কোনো গুনাহ ছিল না। তিনি ছিলেন নিষ্পাপ। এরপরও তিনি দিনে-রাতে প্রচুর পরিমাণ ইস্তেগফার পাঠ করতেন। আল্লাহর কাছে কেঁদে কেঁদে দোয়া করতেন।

হাদিসে এসেছে,হজরত আবু হুরায়রা রাদিয়াল্লাহু তায়ালা আনহু বর্ণনা করেন, আমি রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহিস সালামকে বলতে শুনেছি, 'আল্লাহর কসম! আমি প্রত্যহ আল্লাহর কাছে ৭০ বারেরও বেশি ইস্তেগফার ও তাওবা করে থাকি।' (সহিহ বুখারি, হাদিস, ৬৩০৭)

ইবনে আব্বাস রাদিয়াল্লাহু তায়ালা আনহু থেকে বর্ণিত, রাসুল সাল্লাল্লাহু আলাইহিস সালাম বলেছেন, 'যে ব্যক্তি বেশি বেশি ইস্তিগফার করে আল্লাহ তায়ালা তার সব সংকট থেকে উত্তরণের ব্যবস্থা করে দেন, তার সব পেরেশানী দূর করে দেন এবং তাকে এমন জায়গা থেকে রিজিক দান করেন, যা সে কল্পনাও করতে পারে না।' (সুনানে আবু দাউদ, হাদীস, ১৫১৮)

**বিনয়ঃ**

বিনয় জান্নাতি আচরণ।

বিনয় আত্মাকে কোমল করে।

আল্লাহর দাসত্বের গুণ যে যতটা বেশি হাসিল করতে পারবে, মহান প্রভুর সামনে সে নিজেকে ততটাই তুচ্ছ ও ক্ষুদ্র জ্ঞান করবে। নিজেকে এভাবে তুচ্ছ ও ক্ষুদ্র মনে করার নামই বিনয়। বান্দা খাঁটি মনে বিশ্বাস করবে, আমার যা কৃতিত্ব এর কিছুই আসলে আমার নয়, এসবই আমার প্রতি আমার আল্লাহর দান। আমার যা সম্পদ এগুলো আসলে কিছুই আমার অর্জন নয়, সবই আল্লাহ আমাকে দান করেছেন। দুনিয়াতে প্রাপ্ত সবকিছুকেই যখন আল্লাহর নিআমত হিসেবে কেউ মেনে নেবে, তখন অনিবার্যভাবেই সে হয়ে উঠবে কৃতজ্ঞ ও বিনয়ী।

আবূ যায়েদ বিসত্বামী (রহঃ) বলেন, 'বিনয় হ'ল নিজের জন্য কোন অবস্থান মনে না করা এবং সৃষ্টি জগতে নিজের চেয়ে অন্যকে অবস্থান ও অবস্থায় নিকৃষ্ট মনে না করা'।

ইবনু আতা বলেন,
যে কোন ব্যক্তি থেকে সত্যকে গ্রহণ করা। সম্মান হ'ল নম্রতায়। যে ব্যক্তি অহংকারে তা তালাশ করবে, তা হবে আগুন থেকে পানি তালাশতুল্য'।

সুফিয়ান ছাওরী (রহঃ) তাঁর শিষ্যদের বলেন,
'তোমরা কি জান নম্রতা কি? তারা বলল, আপনি বলুন, হে আবূ মুহাম্মাদ! তিনি বললেন, প্রত্যেক বিষয়কে যথাস্থানে রাখা। কঠোরতাকে স্বস্থানে, নম্রতাকে তার স্থানে, তরবারিকে যথাস্থানে, চাবুককে তার স্থানে রাখা'।

হাদিসে উল্লেখ আছে,আল্লাহর জন্যে যে বিনয়ী হয় আল্লাহ তাকে সমুন্নত করেন; তখন সে নিজের চোখে তুচ্ছ হলেও মানুষের চোখে অনেক বড় বিবেচিত হয়। -শুআবুল ঈমান, বায়হাকী, হাদীস ৭৭৯০
এ বিনয় যখন কারও হাসিল হবে তখন এর আলামত প্রকাশ পাবে তার ওঠা-বসায় কথা-বার্তায় এমনকি হাঁটা-চলায়ও। আল্লাহ তাআলার প্রকৃত সেই বান্দাদের বৈশিষ্ট্যাবলি পবিত্র কুরআনে এভাবে উল্লেখিত হয়েছে-

'রাহমান'-এর বান্দা তারাই, যারা পৃথিবীতে নম্রভাবে চলাফেরা করে... । -সূরা ফুরকান (২৫) : ৬৩

বিনয় ও নম্রতার বিপরীত শব্দ হ'ল ঔদ্ধত্য, কঠোরতা, অহংকার, হিংসা-বিদ্বেষ ইত্যাদি। এগুলো মানব চরিত্রের সবচেয়ে নিকৃষ্ট স্বভাব। এ পৃথিবীতে মারামারি, কাটাকাটি, খুন-

রাহাজানি সহ যত অশান্তির সৃষ্টি হয় তার মূলে রয়েছে ঔদ্ধত্য, অহংকার, হিংসা-বিদ্বেষ ইত্যাদি।
বিনয় আর ঔদ্ধত্যপূর্ণ এসব আচরণ এক সঙ্গে যায়না।
বিনয়ী মানুষের আত্মা এসব পাপাচার থেকে নিষ্কলুষ থাকে।

**গোপন ইবাদাতঃ**

আত্মঅহমিকা,আত্মগৌরব থেকে বাঁচতে আমাদের উচিত নেকআমলের গোপনীয়তা রক্ষা করা।
গোপন আমলের নেকি অনেক বেশী।
হজরত রাসুলুল্লাহ (সা.) বলেছেন, 'তোমাদের মধ্যে কেউ কিছু গোপন নেক আমল সঞ্চয় করে রাখতে পারলে সে যেন তা করে।' সিলসিলা সহিহাহ : ২৩

কারো গোপন নেক আমল যখন বেড়ে যায়, তখন তিনি ঈমানের সর্বোচ্চ স্তরে উপনীত হতে পারেন। আর ঈমানের সর্বোচ্চ স্তর হচ্ছে 'ইহসান'। রাসুলুল্লাহ (সা.) বলেন, ইহসান হচ্ছে তুমি এমনভাবে আল্লাহর ইবাদত করবে যেন তুমি তাঁকে দেখতে পাচ্ছ; যদি তাঁকে দেখতে না পাও তবে বিশ্বাস রাখবে তিনি তোমাকে দেখছেন।
(বুখারি, হাদিস : ৫০)

কারো গোপন নেক আমল যখন বেড়ে যায়, তখন তিনি ঈমানের সর্বোচ্চ স্তরে উপনীত হতে পারেন। আর ঈমানের সর্বোচ্চ স্তর হচ্ছে 'ইহসান'। রাসুলুল্লাহ (সা.) বলেন, ইহসান হচ্ছে তুমি এমনভাবে আল্লাহর ইবাদত করবে যেন তুমি তাঁকে দেখতে পাচ্ছ; যদি তাঁকে দেখতে না পাও তবে বিশ্বাস রাখবে তিনি তোমাকে দেখছেন।
(বুখারি, হাদিস : ৫০)

মহান আল্লাহ গোপন ইবাদত অত্যধিক পছন্দ করেন। তিনি বান্দাকে সঙ্গোপনে দোয়া করার নির্দেশ দিয়ে বলেন, 'তোমরা তোমাদের রবকে ডাকো বিনীতভাবে ও চুপে চুপে। নিশ্চয়ই তিনি সীমা লঙ্ঘনকারীদের ভালোবাসেন না।'
(সুরা : আরাফ, আয়াত : ৫৫)

ইবাদতের সওয়াব বিনষ্ট হওয়ার সবচেয়ে বড় কারণ হলো রিয়া বা প্রদর্শনেচ্ছা। সে জন্য ইবাদত যখন রিয়ামুক্ত হয়, তখন সেটা খাঁটি ও কবুলযোগ্য হয়। আর এ জন্যই মহান আল্লাহ গোপন ইবাদত সবচেয়ে বেশি পছন্দ করেন। আল্লাহ বলেন, 'যদি তোমরা প্রকাশ্যে দান করো, তবে তা কতই না উত্তম! আর যদি তা গোপনে করো এবং অভাবীদের প্রদান করো, তাহলে তোমাদের জন্য সেটাই উত্তম। (এর দ্বারা) তিনি তোমাদের কিছু পাপ মোচন করে দেবেন।

আর তোমরা যা কিছু করো, আল্লাহ তার খবর রাখেন।'

(সুরা : বাকারাহ, আয়াত : ২৭১)

**সদাকাহঃ**

দান সদাকা হৃদয়ের সংকীর্ণতা দূর করে প্রশস্ততা বাড়ায়।

দানশীলতা হৃদয়ে অপরের প্রতি সহানুভূতি সহমর্মিতা সৃষ্টি করে।

হৃদয়কে অনেক বেশি কোমল করে তোলে।

সাদাকার মাধ্যমে আল্লাহ তায়ালার রেজামন্দি হাসিল হয়।

আল্লাহ তাআলা বলেন,

যারা সুসময়ে ও দুঃসময়ে ব্যয় করে এবং ক্রোধ সংবরণ করে ও মানুষকে ক্ষমা করে। আর আল্লাহ সৎকর্মশীলদের ভালবাসেন। (০৩. আলে ইমরান ১৩৪)

হে মুমিনগণ, তোমরা ব্যয় কর উত্তম বস্তু, তোমরা যা অর্জন করেছ এবং আমি যমীন থেকে তোমাদের জন্য যা উৎপন্ন করেছি তা থেকে এবং নিকৃষ্ট বস্তুর ইচ্ছা করো না যে, তা থেকে তোমরা ব্যয় করবে। অথচ চোখ বন্ধ করা ছাড়া যা তোমরা গ্রহণ করো না। আর জেনে রাখ, নিশ্চয় আল্লাহ অভাবমুক্ত, সপ্রশংসিত। (০২. বাকারা ২৬৭)

সাদা কা জাহান্নামের আগুনকে মিটিয়ে দেয়

রাসুল (সা.) বলেন, তোমরা জাহান্নাম থেকে বাঁচো। একটি খেজুর সদকা করে হলেও।

(সহিহ বুখারি, হাদিস : ১৪১৭)

**পুস্তক সহায়িকা**

রুহের চিকিৎসা -ইমাম ইবনে তাইমিয়া

আত্মার ঔষধ -ইমাম ইবনে তাইমিয়া

তাফসির ইবনে কাসির
তাফসীর আহসানুল বায়ান